



住んでよし、学んでよし、心のふるさと すぎなみをつくろう

1月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



どなたでもご自由に参加できる講座です。詳細は下記の所にお問い合わせください

下記の講座はいずれも長寿応援ポイント（60歳以上）対象講座です。

*各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。

ゆうゆう梅里堀ノ内館
ホームページ

初心者のための太極拳講座

1月 5日（月）10時30分～12時00

*1月は5日のみ開催11日はお休みです。

*1月11日（日）講師の都合でお休み

講師：稻葉栄子 参加費:各500円

リフレッシュヨガ講座

1月 5日・19日（月）

1時30分～3時00分

講師：阿久津幸子 参加費:各500円

★現在満員です

音楽講座 みんなで歌おう

1月14日(水)

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費:各500円

大人のぬりえ講座

1月 8日（水）

13時30分～15時00分

*1月は開催日時が変更になっています

講師：小野寺 清 参加費：500円

頭と身体のトレーニング講座

1月9日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円

* 参加申し込み受け付けます

ケア24健康講座

「冷えと痛みを撃退！冬の温活体操」

1月30日(金)

14時00分～15時30分

講師：瀬戸 章寛 参加費無料

* 参加申し込み受付ます。

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

*1月は休館日のため
お休みです

講師：林 誠司 参加費:各500円

★現在満員です

3B体操講座

1月 16日（金）

2時00分～3時30分

*1月 2日（金）休館日のためお休み

講師：石橋千枝子 参加費:各500円

音楽講座 歌はともだち

1月28日(水)

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費:各500円

映画鑑賞講座

*1月は休館日のため
お休みです

*事前予約

水彩画講座

1月17日（土）

10時00分～12時00分

講師：鐘尾 隆 参加費：500円

水彩画の基礎から学ぶ講座です

出張保健室

体組成計・ステップボックス等

1月30日(金)

13時00分～14時00分

*どなたでも参加できます

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ

ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319

令和8年1月使用予定表

ゆうゆう梅里堀ノ内館 使用予定表

曜日	日			月			火			水			木			金			土								
													1			2			3								
部屋名	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)						
第1曜 午前													年始休館日			年始休館日			年始休館日								
	4			5			6			7			8			9			10								
	部屋名	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)					
第2曜 午後	年始休館日			太極拳講座			オカリナアンサンブルセファー オカリナ			はなみずき コーラス			矢車草 手芸			若竹会 太極拳			桃苑会 太極拳			高円寺体操クラブ ストレッチ体操					
	リフレッシュ ヨガ講座			麻雀 月曜会			健康 麻雀杉並			たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス			扇会 ペン習字			ハードダーツの会 ダーツ			阿佐セ会 親睦会					
	11			12			13			14			15			16			17								
部屋名	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)						
第3曜 午前	スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会			セシオントリム 健康体操			和田堀地区 いきいき 連合会会議			薰風の会 ヨガ			墨遊会 水墨画			悠ゆう俳句会 俳句			ガラバゴスの会 氣功			事務連絡会					
	太極拳講座			麻雀 月曜会			草木染の会 草木染			健康 麻雀杉並			ひまわり 民謡			音楽講座 みんなで歌おう			you遊チャイム トーンチャイム			茶友会 手芸					
																			わがまち 一番体操			水彩画講座					
第4曜 午後	休館日			セシオントリム 健康体操			オカリナアンサンブル セファー オカリナ			はなみずき コーラス			矢車草 手芸			若竹会 太極拳			梅里クラブ 囲碁			スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会					
	リフレッシュ ヨガ講座			麻雀 月曜会			健康 麻雀杉並			たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス			協働 事業			協働 事業			和工芸 えびね					
																三療 準備			ミーティング								
	18			19			20			21			22			23			24								
部屋名	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第4曜 午後	休館日			セシオントリム 健康体操			オカリナアンサンブル セファー オカリナ			はなみずき コーラス			矢車草 手芸			若竹会 太極拳			セブンホールズ よし笛			桃苑会 太極拳			高円寺体操クラブ ストレッチ体操		
	リフレッシュ ヨガ講座			麻雀 月曜会			健康 麻雀杉並			たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス			協働 事業			協働 事業			麻雀 木曜会			you遊チャイム トーンチャイム		
																						協働 事業			二輪草 歌謡舞踊		
	25			26			27			28			29			30			31								
部屋名	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第5曜 午前	長寿会 お楽しみ会			パソコン パソコンクラブ 梅里																							