



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

2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。

ゆうゆう梅里堀ノ内館
ホームページ

*** 各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

初心者のための太極拳講座

2月2日（月）10時30分～12時00分

2月8日（日）1時30分～15時00分

講師：稲葉栄子 参加費:各500円

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

2月6日（金）

10時00分～12時00分

講師：林 誠司 参加費:500円

★現在満員です

リフレッシュヨガ講座

2月2日・16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

3B体操講座

2月6日・20日

2時00分～3時30分

講師：石橋千枝子 参加費:各500円

音楽講座 みんなで歌おう

*** 2月4日(水) 10時00分～12時00分**

*** 2月は開催日時が変更になっています**

講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち

2月25日(水)

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費:500円

大人のぬりえ講座

2月1日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

映画鑑賞講座

2月7日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*** 事前予約**

頭と身体のトレーニング講座

2月13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**

水彩画講座

2月21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

春風と共に街歩き講座

田園調布とその周辺の今と昔を学んで散策
見学会では春爛漫の現地を訪問、春を
感じながら新たな発見をする、そんな
街歩きを松本裕介と楽しみます

2回とも参加できる方、参加費 千円

2月19日（木）午後1時、座学

ゆうゆう梅里堀ノ内館

3月19日（木）午前10時、見学会

田園調布駅で待ち合わせ

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2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			4			5			6			7		
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	大人のぬりえ講座		パソコン パソコンクラブ 梅里	太極拳講座		オカリナアンサンブル ゼファー オカリナ	はなみずき コーラス		音楽講座 みんなで歌おう		すみれ会 大正琴	若竹会 太極拳	協働 事業		茶友会 手芸	松尾芭蕉と おくのほそ道 講座	梅里クラブ 囲碁	協働 事業	協働 事業		
	午後	協働 事業	協働 事業		リフレッシュ ヨガ講座		麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス	矢車草 手芸	コスモス コーラス		協働 事業	協働 事業	麻雀 木曜会	3B体操講座			映画鑑賞講座		ハードダーツの会 ダーツ	
	夜間								スマイルムーン ウクレレ			堀の内町会 役員会		講座準備								
		8			9			10			11			12			13			14		
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	草木染の会 草木染	和田堀地区 いきいき 連合会会議	薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功	若竹会 太極拳	扇会 ペン習字		三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳	ハードダーツの会 ダーツ	高円寺体操クラブ ストレッチ体操		阿佐せ会 親睦会
	午後	太極拳講座				麻雀 月曜会		健康 麻雀杉並	ひまわり 民謡		協働 事業	協働 事業	you遊チャイム トーンチャイム	花と緑のボランティア講座		麻雀 木曜会		頭と身体 のトレーニング 講座	協働 事業	長寿会 役員会		
	夜間								スマイルムーン ウクレレ					三療 準備								
		15			16			17			18			19			20			21		
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	休館日				セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブル ゼファー オカリナ		はなみずき コーラス		矢車草 手芸	協働 事業	すみれ会 大正琴	事務連絡会			茶友会 手芸	わがまち 一番体操	梅里クラブ 囲碁	水彩画講座		
	午後				リフレッシュ ヨガ講座		麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス	コスモス コーラス		田園調布の 今と昔を学ぶ講座 座学		和工芸 えびね	3B体操講座		スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会	ハードダーツの会 ダーツ				
	夜間								スマイルムーン ウクレレ					ミーティング								
		22			23			24			25			26			27			28		
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4曜	午前	長寿会 お楽しみ会		パソコン パソコンクラブ 梅里		セシオントリム 健康体操			薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功	若竹会 太極拳	協働 事業	セブンホールズ よし笛	三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳		高円寺体操クラブ ストレッチ体操		
	午後				麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	ひまわり 民謡	音楽講座 歌はともだち		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	二輪草 歌謡舞踊	ハードダーツの会 ダーツ							
	夜間								スマイルムーン ウクレレ					三療 準備								
		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)
	午前																					
	午後																					
	夜間																					