



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。

*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	
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：稻葉栄子	参加費:各500円

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	

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	

3B体操講座	
2月6日・20日	
2時00分～3時30分	

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
映画鑑賞講座	
2月7日（土）	1時30分～3時30分

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21日（土）	10時00分～12時00分
講師：鐘尾 隆	参加費：500円
水彩画講座	

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	
春風と共に街歩き講座	

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 セイファー 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	たんぽぽ 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	薰風の会 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	阿佐セ会 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				セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブル セイファー 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	休館日			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		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			薰風の会 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	ハードダーツの会 ダーツ
	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	協働 事業	二輪草 歌謡舞踊		
	夜間							スマイルムーン ウクレレ		三療 準備												
	和			和			和			和			和			和			和			
	午前																					