



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

3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

3月2日（月）10時30分～12時00分

3月8日（日）1時30分～15時00分

講師：稲葉栄子 参加費:各500円

*** 参加申し込み受け付けます**

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

3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

3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

3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

★現在満員です

音楽講座 みんなで歌おう

3月11日(水)

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち

3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

3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

3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

3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

3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

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

