



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

# 4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。**

<b>初心者のための太極拳講座</b>
4月6日（月）10時30分～12時00分
<b>4月12日（日）1時30分～15時00分</b>
講師：稲葉栄子      参加費:各500円

<b>松尾芭蕉とおくのほそ道講座</b>
<b>4月3日（金）</b>
<b>10時00分～12時00分</b>
講師：林 誠司      参加費:500円
<b>★現在満員です</b>

<b>リフレッシュヨガ講座</b>
<b>4月6日・20日（月）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：阿久津幸子      参加費:各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>3B体操講座</b>
<b>4月3日・17日</b>
<b>2時00分～3時30分</b>
講師：石橋千枝子      参加費:各500円

<b>音楽講座 みんなで歌おう</b>
<b>4月8日（水）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：吉田寛子      参加費:500円

<b>音楽講座 歌はともだち</b>
<b>4月22日（水）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：三坂久美子      参加費:500円

<b>大人のぬりえ講座</b>
<b>4月5日（日）</b>
<b>10時00分～12時00分</b>
講師：小野寺 清      参加費：500円

<b>映画鑑賞講座</b>
<b>4月4日（土）</b>
<b>1時30分～3時30分</b>
<b>参加費：無料</b>
<b>*事前予約</b>

<b>頭と身体のトレーニング講座</b>
<b>4月10日（金）</b>
<b>1時30分～3時00分</b>
講師：古内 太一      参加費：500円
<b>*参加申し込み受け付けます</b>

<b>水彩画講座</b>
<b>4月18日（土）</b>
<b>10時00分～12時00分</b>
講師：鐘尾 隆      参加費：500円
水彩画の基礎から学ぶ講座です

<b>新規講座のご案内 6月から開講</b>	
<b>松尾芭蕉の旅講座</b>	<b>6月5日（金）</b>
<b>「おくのほそ道」「野ざらし紀行」など</b>	<b>10時00分～12時00分 先着 30名</b>
<b>芭蕉が残した紀行文から、芭蕉の旅と作品の</b>	<b>講師 林 誠司      参加費 各回 500円</b>
<b>魅力を紹介します。</b>	<b>*4月1日より受け付けます。</b>

- 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4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			
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										矢車草手芸	協働事業	すみれ会大正琴	若竹会太極拳	協働事業	麻雀木曜会	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										コスモスコーラス			協働事業	協働事業			3B体操講座			映画鑑賞講座	
	夜間																			堀の内町会役員会		講座準備
	5			6			7			8			9			10			11			
第2曜	午前	大人のぬり絵講座			太極拳講座			オカリナアンソングルゼファーオカリナ	はなみずきコーラス			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	高円寺体操クラブストレッチ体操		
	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	音楽講座 みんなで歌おう			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	阿佐せ会勉強会	協働事業	長寿会役員会	阿佐せ会親睦会
	夜間	<del>XXXXXXXXXX</del>									スマイルムーンウクレレ				三療準備							
	12			13			14			15			16			17			18			
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	オカリナアンソングルゼファーオカリナ	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	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	太極拳講座			麻雀月曜会		健康麻雀杉並	ひまわり民謡	麻雀木曜会	コスモスコーラス			協働事業	協働事業	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	<del>XXXXXXXXXX</del>									スマイルムーンウクレレ				ミーティング							
	19			20			21			22			23			24			25			
第4曜	午前	休館日			セシオントリム健康体操	オカリナアンソングルゼファーオカリナ	はなみずきコーラス	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				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	音楽講座 歌はともだち			花と緑のボランティア講座			麻雀木曜会	you遊チャイム トーンチャイム	阿佐せ会勉強会	協働事業	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				
	26			27			28			29			30									
第5曜	午前	長寿会 お楽しみ会			セシオントリム健康体操		薫風の会ヨガ	墨遊会水墨画														
	午後				麻雀月曜会		健康麻雀杉並	ひまわり民謡	麻雀木曜会	麻雀木曜会												
	夜間				<del>XXXXXXXXXX</del>						スマイルムーンウクレレ	<del>XXXXXXXXXX</del>							講座準備			