



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

7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

7月 6日（月）10時30分～12時

7月 12日（日）1時30分～3時

講師：稲葉栄子 参加費：各500円

松尾芭蕉の旅講座

7月 3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

7月 6日・20日（月）

1時30分～3時00分

講師：阿久津幸子 参加費：各500円

3B体操講座

7月 3日・17日（金）

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

7月 8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

7月 22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

7月 5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

7月 4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

7月 10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

7月 18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

7月の健康講座のご案内

出張保健室 & 健康講座

7月30日（木）13時00分～15時30分 無料

1部 出張保健室 体組成計・ベジチェック 2部 健康講座 正しい歩き方と姿勢

申込はゆうゆう館受付又はケア24（03-5929-1924）

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7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	松尾芭蕉の旅講座	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	花と緑のボランティア講座		3B体操講座	映画鑑賞講座		ハードダーツの会ダーツ					
	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	オカリナアンサンブ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		阿佐せ会親睦会					
	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	麻雀木曜会	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	三療準備	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	XXXXXXXXXX						スマイルムーンウクレレ														
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	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	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		麻雀木曜会	ひまわり民謡	花と緑のボランティア講座	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	XXXXXXXXXX					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	オカリナアンサンブ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	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	麻雀木曜会	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	協働事業	二輪草歌謡舞踊	ハードダーツの会ダーツ							
	夜間				XXXXXXXXXX					スマイルムーンウクレレ												
26			27					28			29			30			31					
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	矢車草手芸			ケア24梅里健康講座										
	午後	XXXXXXXXXX		麻雀月曜会	麻雀木曜会	ひまわり民謡																
	夜間					スマイルムーンウクレレ																