



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

5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

5月5日（月）10時30分～12時00分

5月11日（日）1時30分～3時00分

開催日が異なってます。気を付けて下さい

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

5月2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

5月19日（月）

1時30分～3時00分

講師：阿久津幸子 参加費：各500円

***5月5日（月）先生の都合でお休み**

3B体操講座

5月2日・16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

頭と身体のトレーニング講座

5月9日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円・20名

*** 参加申し込み受け付けます**

水彩画講座

*** 5月10日（土）写生会**

10時00分～12時00分

講師：鐘尾 隆 参加費：500円

*** 先生の都合で5月17日（土）開催日変更**

大人のぬりえ講座

5月4日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

*** 参加申し込み受け付けます**

映画鑑賞講座

5月3日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*** 事前予約**

音楽講座 みんなで歌おう♪

5月14日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子 参加費：500円

*** 参加締め切りました**

音楽講座 歌はともだち 5月から開催

5月28日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子 参加費：500円

*** 新規参加申し込み受付中**

6月新規講座

パソコンで遊ぼう！

○ 受付開始 4月21日（月曜日）

○ 6月から11月まで12回講座 第2・第4 金曜日 13:30～15:30

○ 初心者対象 定員10名 連続で受講できる方

○ 脳トレゲーム・インターネット検索パソコンで世界遺産の旅など

○ 参加費： 各 500円

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



