



住んでよし、学んでよし、心のふるさと すきなみをつくろう

7月 ゆうゆう梅里堀ノ内館・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(75歳以上)対象講座です。★印は現在満席です



懐かしき日本の歌を唄う講座

日本に伝わる懐かしい。唱歌、童謡、歌謡曲等を先生の解説と共に皆で楽しく唄う講座
毎月第2・第4水曜日 午後1時30分～午後3時まで
7月12日・26日 (水曜)
講師：三反崎和美 参加費：各500円

楽しいウクレレ入門講座

初めての方でも、じきに曲が弾けるようになります
ゆっくりしたペースで基礎からやっています
毎月第1・第3 火曜日 午後6時～午後8時
7月 4日・18日 (火曜)
講師：天野貞治 参加費：各500円

ひと息茶屋 よりみち

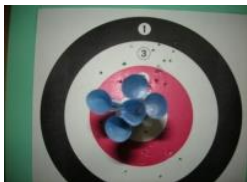
一杯のコーヒーから 夢の花咲くこともある
毎月第1・第4土曜日 午前10時～正午まで
7月 1日・22日 (土曜)
茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました

映画館ニュースで1960年代の

募集 青春を思い出す講座
毎月第3土曜日 午後6時～午後8時まで
7月 15日 (土曜)
講師：岩石隆光 参加費：500円

スポーツ吹き矢講座 **募集**

ココロもカラダも快調になる、呼吸法の健康効果
日曜コース：毎月第1日曜日 午前10時～午後3時まで
土曜コース：第3・第4土曜日 午後1時30分～3時30分
水曜コース：毎月第4水曜日 午後6時～8時まで
7月 2日 (日曜)
7月 15日 (土曜)
7月 22日 (土曜)
7月 26日 (水曜)
日本スポーツ吹き矢協会支部認定 参加費：各500円



パソコン何でも講座

募集
午後の時間帯空き有り
初級、中級パソコン教室 文字入力できる方に限ります
毎月第1日曜日 午前10時～正午まで
午後1時～午後3時まで
7月 2日 (日曜)
講師：藤田 昇 佐藤弥智子 参加費：各500円

初心者のための社交ダンス

ブルースからジルバやルンバの基礎ステップをじっくり
ゆったりと練習します。競技はめざしません。
毎月第2・第4月曜日 午後6時30分～午後8時まで
7月10日・24日 (月曜)
講師：熊谷 敏 参加費：各500円

皇女和宮姫街道を学ぶ講座

京から江戸へ和宮行列の歴史の道、中仙道を辿る
毎月第1土曜日 午前10時～正午まで
7月 1日 (土曜)
講師：増谷秀竹 参加費：500円

3B 体操講座

ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使い
音楽にあわせて皆で楽しく健康づくり
毎月第1・第3金曜日 午後1時30分～3時30分まで
7月 7日・21日 (金曜)



手具は用意してあります
運動しやすい服装、タオルを持参下さい
講師：黒田節子 参加費：各500円

基礎からはじめるヨガ入門講座

体の硬い、老若男女大集合。ヨガ初心者向けに
ストレッチや体幹訓練を、やさしく、楽しくやります。
毎月第2・第4火曜日 午後6時30分～午後8時まで
7月 11日・25日 (火曜)
講師：阿久津幸子 参加費：各500円

ゆうゆう館 映画鑑賞会

毎月第1木曜日 午後1時30分～午後4時
7月 6日 (木曜) 参加費無料

ナイトシアター

奇数月第3木曜日 午後6時～
7月20日 (木曜) 参加費無料

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

運営・管理：特定非営利活動法人 すきなみ学びの楽園