



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

8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。



パソコン何でも講座

午後の教室募集しています

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

8月 6日(日曜)

講師: 藤田 昇 佐藤弥智子 参加費:各500円

募集

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

8月 4日・18日(金曜)

手具は用意してあります

運動しやすい服装、タオルや飲み物を持参下さい

講師:黒田節子 参加費:各500円



草木染め講座

隔月第2月曜日 午前11時～午後3時まで

8月14日(月曜)

*エプロン、厚手のゴム手袋、昼食をご持参下さい

講師:横山ひろ子 参加費:500円 材料費別

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きます

毎月第1・第3 火曜日 午後6時～午後8時

8月 1日・15日(火曜)

講師:天野貞治

参加費:各500円

スポーツ吹き矢講座

ココロもカラダも快調になる、呼吸法の健康効果

8月 6日(日曜) 午前10時～午後3時まで

8月19日(土曜) 午後1時30分～午後3時30分

8月23日(水曜) 午後6時～午後8時まで

8月26日(土曜) 午後1時30分～午後3時30分

日本スポーツ吹き矢協会支部認定 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3時

8月 3日(木曜)

参加費無料

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

8月 5日・26日(土曜)

茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました

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

8月9日・23日(水曜)

講師:三反崎和美

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、中仙道を通る

毎月第1土曜日 午前10時～正午まで

8月 5日(土曜)

講師:増谷秀竹

参加費: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

8月8日・22日(火曜)

講師:阿久津幸子 参加費:各500円

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

8月19日(土曜)

講師:岩石隆光

参加費: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。

今月第1・第4月曜日 午後6時30分～午後8時まで

8月7日・28日(月曜)

講師:熊谷 敏

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

杉並区堀ノ内3-37-4 03-3313-4319

