



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**
9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。



スポーツ吹矢講座 **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

 9月 3日(日曜)
 9月 16日(土曜)
 9月 23日(土曜)
 9月 27日(水曜)
 日本スポーツ吹矢協会支部認定 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
 9月11日・25日(月曜)
 講師:熊谷 敏 参加費:各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
 9月 1日・15日(金曜)

 手具は用意してあります。
 動きやすい服装、タオルや飲物を持参下さい。
 講師:黒田節子 参加費:各500円

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
 9月13日・27日(水曜)
 講師:三反崎和美 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
 9月 7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
 9月 2日・23日(土曜)
 茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました。

ナイトシアター
 奇数月第3木曜日 午後6時～
 9月21日(木曜) 参加費無料

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
 9月 5日・19日(火曜)
 講師:天野貞治 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、中級講座 パソコンで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
 9月 3日(日曜)
 講師:藤田 昇 佐藤弥智子 参加費:各500円

映画館ニュースで1960年代の青春を思い出す講座 **募集**
 毎月第3土曜日 午後6時～午後8時まで
 9月 16日(土曜)
 講師:岩石隆光 参加費: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
 9月 2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
 9月 12日・26日(火曜)
 講師:阿久津幸子 参加費:各500円

よりみちライブ
 9月30日(土曜日) 午後2時～4時
 さざんかシティウィンズと仲間たちによる
サクセス&フルーツアンサンブルをお楽しみください。
 要予約 参加費 500円(珈琲&茶菓子付き)

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 すぎなみ学びの楽園

