



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

10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。



3B 体操講座

ボール・ベル・ペルターの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



10月 6日・20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

パソコン何でも講座

募集

午後の教室募集しています

初級、中級講座 パソコンで文字入力できる方

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

10月 1日 (日曜)

講師：藤田 昇・佐藤弥智子 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

10月11日・25日 (水曜)

講師：三反崎和美 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

10月 7日・28日 (土曜)

茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました

草木染め講座

隔月第2月曜日 午前11時～午後3時まで

10月 9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

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

10月21日 (土曜)

講師：岩石隆光 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

10月10日・24日 (火曜)

講師：阿久津幸子 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

10月 7日 (土曜)

講師：増谷秀竹 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3・第5月曜日 午後6時30分～午後8時まで

10月16日・30日 (月曜)

講師：熊谷 敏 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

10月 5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きます

毎月第1・第3 火曜日 午後6時～午後8時まで

10月 3日・17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

日曜コース：毎月第1日曜日 午前10時～午後3時まで

水曜コース：毎月第2水曜日 午後6時～8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

(注) 第四水曜日が、第二水曜日に変更になりました



10月 1日 (日曜)

(注)10月 11日 (水曜)

10月 21日 (土曜)

10月 28日 (土曜)

日本スポーツ吹き矢協会支部認定 参加費：各500円

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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流

