



謹賀新年



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

1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。★印は現在満員です

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
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



1月 7日(日曜)
1月 10日(水曜)
1月 20日(土曜)
1月 27日(土曜)

日本スポーツ吹き矢協会支部認定 参加費:各500円

3B 体操講座

募集

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

1月 5日・19日 (金曜)

手具は用意してあります

運動しやすい服装、タオルや飲物を持参下さい

講師:黒田節子 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きます
今月第3・第5 火曜日 午後6時～午後8時

*1月に限り開催日変更

1月 16日・30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

1月 6日・27日 (土曜)

茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました

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

1月 9日・23日 (火曜)

講師:阿久津幸子 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

今月第3・第5月曜日 午後6時30分～午後8時まで

*1月に限り開催日変更

1月 15日・29日 (月曜)

講師:熊谷 敏 参加費:各500円

★パソコン何でも講座

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

1月 7日 (日曜)

講師:藤田 昇 佐藤弥智子 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

1月 6日(土曜)

講師:増谷秀竹 参加費:500円

ナイトシアター

奇数月第3木曜日 午後6時～

1月 18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 : NPO法人すぎなみ学びの楽園