



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



# 3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

## 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

3月12日・26日 (月曜)

講師:熊谷 敏 参加費:各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

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



3月4日 (日曜)

3月14日 (水曜)

3月17日 (土曜)

3月24日 (土曜)

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4時

3月1日 (木曜) 参加費無料

## 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

3月14日・28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きます

毎月第1・第3 火曜日 午後6時～午後8時

3月6日・20日 (火曜)

講師:天野貞治 参加費:各500円

## パソコン何でも講座

★只今好評により満席です

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

3月4日 (日曜)

講師:藤田 昇 佐藤弥智子 参加費:各500円

## ナイトシアター

奇数月第3木曜日 午後6時～

3月15日 (木曜) 参加費無料

## 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

3月13日・27日 (火曜)

講師:阿久津幸子 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4土曜日 午前10時～正午まで

3月24日 (土曜)

茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました

## 3B 体操講座

募集

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

3月2日・16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



## 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

3月3日 (土曜)

講師:増谷秀竹 参加費:500円

## よりみちライブ

チェロ演奏会 演奏者:高島裕子

3月31日 (土) 午後2時～

参加費:500円 茶・菓子付 要予約

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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流

