



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。★印は現在満席です



「和紙で作ろうひな人形」講座

和紙で「**おだいり様**」を作りませんか

1月 29日 (火曜日)

午後1時～時間厳守

※ ハサミ・持参下さい

参加費:500円(材料費別途)要予約



草木染め講座

奇数月第2月曜日 午前11時～午後3時まで

1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

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。

※ 今月は第4月曜日 午後6時30分～午後8時まで

1月 28日 (月曜) 14日は祭日のため休み

講師:熊谷 敏 参加費:各500円

パソコン何でも講座

午後の枠空きあり

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 6日 (日曜)

講師: 藤田 昇 佐藤弥智子 参加費:各500円

募集

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 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

1月 9日・23日 (水曜)

講師:三反崎和美 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

※ 今月は第3金曜日 午後1時30分～3時30分まで

1月 18日 (金曜) 4日は休館日のため休み

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



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 6日 (日曜)

1月 9日 (水曜)

1月 19日 (土曜)

1月 26日 (土曜)

日本スポーツ吹き矢協会支部認定 参加費:各500円

楽しいウクレレ入門講座

募集

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

※ 今月は第3火曜日 午後6時～午後8時

1月 15日 (火曜) 1日は休館日のため休み

講師:天野貞治 参加費:各500円

健康ヨガ入門講座

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。

※ タオルや飲み物を持参して下さい

毎月第2・第4火曜日 午後6時30分～午後8時まで

1月 8日・22日 (火曜)

講師:阿久津幸子 参加費:各500円

奥の細道を声を出して読む講座

募集

松尾芭蕉の奥の細道を声を出して読み歴史をたどる講座

毎月第1土曜日 午前10時～正午まで

1月 5日 (土曜)

講師:増谷秀竹 参加費:500円



ゆうゆう館 映画鑑賞会

今月は第2土曜日 午後1時30分～午後4時

1月 12日 (土曜) 参加費無料

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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流

