



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

2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



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



2月 3日(日曜)

2月 13日(水曜)

2月 16日(土曜)

2月 23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

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

2月 1日・15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



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

2月 4日・18日(月曜)2月に限り開催日変更

講師:熊谷 敏 参加費:各500円

パソコン何でも講座

募集

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

2月 3日 (日曜)

講師: 藤田 昇 佐藤弥智子 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1・第4土曜日 午前10時~正午まで

2月 2日・23日 (土曜)

茶菓子付250円 軽食&スイーツ始めました

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

2月 7日 (木曜) 参加費無料

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

毎月第1・第3 火曜日 午後6時~午後8時

2月 5日・19日 (火曜)

講師:天野貞治 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

2月 13日・27日 (水曜)

講師:三反崎和美 参加費:各500円

募集 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

2月 12日・26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

2月 2日 (土曜)

講師:増谷秀竹 参加費: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

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



風邪

 に気を付けましょう