



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




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

3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

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 3日(日曜)
3月 13日(水曜)
3月 16日(土曜)
3月 23日(土曜)

※ 3月23日は検定試験を行います
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

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ます
毎月第1・第3 火曜日 午後6時～午後8時

3月 5日・19日 (火曜)

講師:天野貞治 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。
毎月第2・第4月曜日 午後6時30分～午後8時まで

3月 11日・25日 (月曜)

講師:熊谷 敏 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

3月 2日・23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

奇数月第2月曜日 午前11時～午後3時まで

3月 11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

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

3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

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

3月 2日 (土曜)

講師:増谷秀竹 参加費: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

3月 3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

3月 13日・27日 (水曜)

講師:三反崎和美 参加費:各500円

ゆうゆう梅里 ふれあいコンサート

フルーツカルテット 「フルーツ+弦楽3重奏」
ジブリ、ディズニー主題歌、唱歌、世界の名曲と一緒に

3月30日(土曜) 午後2時～3時 参加費:500円 要予約
※ 子供は無料 (未就学児童は親子で参加願います)

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 7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:特定非営利活動法人 すきなみ学びの楽園