



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

# 6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

## 3 B 体操講座

ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使い、  
音楽に合わせて皆で楽しく健康作り



第1・3金曜日

午後2時～3時30分

6月3日・17日(金)

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ください。

講師:石橋千枝子 参加費:各500円

## ダーツ入門講座

ダーツは 奥が深く点数の計算もあつ的に  
刺さった時の達成感が魅力の講座です



毎月第1・第2土曜日

①午前10時～正午 初心者

②午後1時～3時 経験者

6月 4日・11日(土)

講師:ボランティア 講師 参加費:各500円

## パソコン何でも講座

午後の枠空きあり

募集

初級、中級講座 パソコンで文字入力できる方

第1日曜日 午前・午後 午前10時～正午

第2金曜日 午後 午後1時～3時

6月5日(日)・10日(金)

講師:佐藤弥智子 参加費:各500円



## リフレッシュヨガ講座

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

第1・第3月曜日

午後1時30分～3時

6月 6日・20日(月)

講師:阿久津幸子 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～3時30分

6月8日・22日(水)

講師:三反崎和美 参加費:各500円



## 花と緑のボランティア講座

ゆうゆう館の花壇・プランターを利用して、季節の花や  
野菜などを栽培し、花や野菜の収穫を楽しむ講座です

毎月第2・第4木曜日

午後1時～3時

6月9日・23日(木)

※作業に必要な道具は、用意してあります。

※ご参加いただける方は、作業しやすい服装、  
飲み物を持参ください。

参加ご希望の方は受付までお申してください



## 映画鑑賞講座

午後1時30分～4時30分

6月4日(土)

先着20名 参加費無料  
飲み物を持参ください。

※事前にお申込下さい(随時)



新規講座  
参加者募  
集中

## トーンチャイム講座

トーンチャイムの魅力は音色です。シンプルで  
ありながら、奥の深い楽器それがトーンチャイムです

毎月第4金曜日

午後1時30分～3時

6月24日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円



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 すぎなみ学びの楽園



※ゆうゆう館に来館の際はマスク着用・手消毒検温を徹底します。

