

### 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。



#### 映画鑑賞講座

3月4日(土)

午後1時30分～3時30分

参加費 無料 事前に申し込みください

#### ダーツ入門講座



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

第1・第2土曜日

午前10時～12時(初心者)・午後1時～3時

3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

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10時～12時 1時～3時

第2金曜日 午後1時30分～3時30分

3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、楽しくやります  
※タオルや飲み物を持参してください

第1・第3月曜日

午後1時30分～3時

3月6日・20日(月)

講師：阿久津幸子 参加費 500円



#### 3B体操講座



ボール・ベル・ベルダーの3つの手具を  
使い音楽に合わせて皆で楽しく健康づくり

第1・第3金曜日 午後2時～3時30分

3月3日・17日(金)

運動しやすい服装、タオル飲み物持参ください

講師：石橋千枝子 参加費各 500円

#### 懐かしき日本の歌を唄う講座

第2・第4水曜日

午後1時30分～3時30分



3月8日・22日(水)

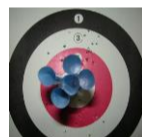
講師：三反崎和美 参加費各 500円

#### スポーツ吹矢講座

再開

心も体も快調になる呼吸法で、健康効果

第2日曜日・第3土曜日



第2日曜日 午前10時～午後3時

第3土曜日 午後1時30分～3時30分

3月12日(日)・18日(土)

講師：小野はる恵 参加費各 500円

#### 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

第4金曜日

午後1時30分～3時

3月24日(金)

講師：三反崎和美 参加費 500円



#### 花と緑のボランティア講座



活動日 3月16日・23日(木)

午後1時30分～3時30分

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、鑑賞、収穫を楽しむ講座

・作業しやすい服装、飲み物持参

・参加希望の方は受付まで申し込みください

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

