



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



4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

4月1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

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、季節の花や野菜等を栽培し、鑑賞、収穫を楽しむ講座

作業しやすい服装、飲み物持参



4月13日・27日(木)

午後1時30分～3時30分

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)

4月～6月の講座はエクセル

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

4月2日(日)・14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

4月3日・17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

4月7日・21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



4月12日・26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

4月9日(日)・15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

4月28日(金)

講師:三反崎和美 参加費 500円



5月より新規に「水彩画講座」開講します

毎月第1土曜日 10:00～12:00 定員10名 講師 鐘尾 隆

初心者の方歓迎、基礎から学んでいただきます。デッサンからはじめ、絵具の使い方、色のぬり方、写生会等も予定しています

詳細は事務所にお問い合わせください

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

