



5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。



水彩画講座

新規講座

募集

初心者の方を対象に、基礎から学んでいただきます。デッサンから始め、絵具の使い方、色の塗り方、写生会なども予定しています

第1土曜日 午前10時～12時

5月 6日(土)

用意するもの・・・12色以上の水彩絵具、水彩筆
消しゴム、タオルなど 詳細は初回講座にて
講師：鐘尾 隆 参加費：500円 初回は無料



3B 体操講座

第1・第3金曜日

午後2時～3時30分

5月5日・19日(金)

手具は用意してあります。
運動しやすい服装、タオルや飲み物を持参ください。

講師：石橋千枝子

参加費：各500円

スポーツ吹矢講座

募集

心も体も快調になる呼吸法で、健康効果

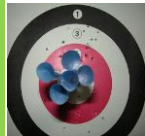
第2日曜日・第3土曜日

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

5月14日(日)・20日(土)

講師：小野はる恵 参加費：各 500円



パソコン何でも講座

募集

第1日曜日 午前10時～12時、午後1時～3時

第2金曜日 午後1時30分～3時30分

5月7日(日) 5月12日(金)

講師：佐藤弥智子 参加費：各500円

映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分

5月6日(土)

飲み物を持参ください。参加費 無料



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

5月1日・15日(月)

講師：阿久津幸子 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です

第4金曜日

午後1時30分～3時

5月26日(金)

講師：三反崎和美 参加費：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、歌謡曲などを
先生の解説とともに皆で楽しく唄う講座

第2・第4水曜日

午後1時30分～3時

5月10日(水)・24日(水)

講師：三反崎和美 参加費：各500円



花と緑の講座(ボランティア)

季節の花や野菜などを栽培し、花の鑑賞、
野菜の収穫などを楽しむ講座です



5月11日・25日 (木)午後1時30分～3時30分

作業しやすい服装、飲み物持参

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