



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



8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。★現在満席です

初心者のための太極拳講座

新規講座

誰もが気軽に参加できる優しい太極拳
先生の指導のもと無理なく身体を動かしましょう

8月14日・28日(月)

午前10時30分～12時

*各自飲み物・上履き持参

講師:稲葉栄子 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、歌謡曲などを
先生の解説とともに皆で楽しく唄う講座

8月9日・23日(水)
午後1時30分～3時

講師:三反崎和美 参加費:各500円



3B 体操講座

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

8月4日・18日(金)

午後2時～3時30分

講師:石橋千枝子 参加費:各500円



★ 水彩画講座

初心者の方を対象に、デッサンから始め、絵具の
使い方、色の塗り方など基礎から学びます
外での写生会も予定しています

8月5日(土)

午前10時～12時

用意するもの・・・12色以上の水彩絵具、
水彩筆、画用紙、消しゴム、タオルなど

講師:鐘尾 隆 参加費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

8月6日(日)・8月11日(金)

講師:佐藤弥智子 参加費:各500円

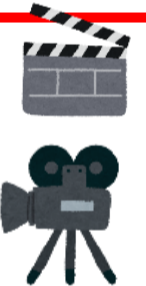


映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分

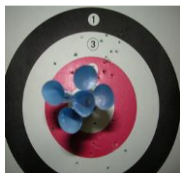
8月5日(土)

飲み物を持参ください。参加費 無料



スポーツ吹矢講座

心も体も快調になる呼吸法で、健康効果



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

8月13日(日)・19日(土)

講師:小野はる恵 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

8月7日・21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

8月25日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円



花と緑の講座(ボランティア)

季節の花を植えて手入れをし、鑑賞します
又野菜を植付け、収穫を楽しむ講座です

8月10日・24日(木)

午後1時30分～3時

手袋、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



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