



9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。

初心者のための太極拳講座

満員

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

9月11日・25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 満員

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

9月13日・27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

9月1日・15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

9月2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

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

9月3日(日)・9月8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

9月2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

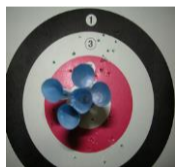
第2日曜日 午前10時～午後3時

第3土曜日 午後1時30分～3時30分

9月10日(日)・9月16日(土)

*9月で協働事業終了。10月より自主グループに移行

講師:小野はる恵 参加費:各500円



リフレッシュヨガ講座 満員

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

9月4日・18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

9月22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

9月7日(木)午後1時30～3時

手袋、作業しやすい服装、飲み物持参

*9月21日～12月まで認知症予防教室開催のため講座は中止。

来年1月より再開予定



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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流

