



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




# 10月ゆう梅里堀ノ内館・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

**10月9日・23日(月)**  
午前10時30分～12時


**満員** 

\*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


**10月11日・25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


**10月6日・20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

**募集** 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  
10月は写生会を予定しています

**10月7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

**10月1日(日)・10月13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


**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  
**10月2日・16日(月)**

講師:阿久津幸子 参加費:各500円 

## 映画鑑賞講座


午後1時30分～3時30分  
**10月7日(土)**

飲み物を持参ください。参加費 無料 

## 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  
**10月27日(金)**

講師:三反崎和美 参加費:500円 

## ケア24梅里健康講座

認知症の予防を目指して「脳活体操」


**10月31日(火)**  
午後14時00分～16時00分

講師:小久保智弘 参加費:無料

\*体組成計の測定を行います…午後1時30分～2時  
測定のみ参加の方は申し込み不要です

## 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  
12月までお休みです。

**1月から再開します。** 

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

