



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



1月梅里堀ノ内館・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

1月22日・29日(月)

午前10時30分～12時

1月8日(月)先生の都合で29日
に変更になります。

講師:稲葉栄子 参加費:各500円

*各自飲み物・上履き持参



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

1月10日・24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

1月5日・19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

1月6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

1月7日(日)・1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

1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

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3月曜日 午後1時30分～3時

1月15日(月)

講師:阿久津幸子 参加費:各 500円



ゆうゆう館健康講座

「認知症治療ABCを語る」

1月30日(火)午後1時30分～

講師:医療法人社団 野崎クリニック 野崎純先生

*参加ご希望の方は事前申込み 参加費:無料

*12時～体組成計の測定を行います。

測定のみのご参加の方は、お申込不要です。

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

1月26日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円



花と緑のボランティア講座

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

1月18日(木)午後1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