



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

2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



2月26日(月)

10時30分～12時

*2月12日(月)先生の都合でお休み

2月26日(月)のみ開催

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

2月14日・28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



2月2日・16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

2月3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



パソコン講座

第1日曜日 午前10時～12時 *講座は午前のみ

第2金曜日 午後1時30分～3時30分

2月4日(日)・2月9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

2月3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

2月5日・19日(月)

午後1時30分～2時30分

講師:阿久津幸子 参加費:各 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

2月15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

