



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

# 3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



3月11日・25日(月)  
10時30分～12時



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

3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



3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

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

3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

## パソコン講座 \*3月で終了

第1日曜日 午前10時～12時  
第2金曜日 午後1時30分～3時30分

3月3日(日)・3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  
3月2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

3月4日・18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

3月14日・28日(木)

1時30分～3時30分

作業しやすい服装、飲み物持参



## 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

3月22日(金)

講師:三反崎和美 参加費:500円



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

