



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

## 7梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



ゆうゆう梅里堀ノ内館  
ホームページ



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（60歳以上）対象講座です。

**\*各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

<b>初心者のための太極拳講座</b>
7月7日（月）10時30分～12時00
<b>7月13日（日）1時30分～3時00分</b>
開催日が異なってます。気を付けて下さい
講師：稲葉栄子 参加費:各500円

<b>松尾芭蕉とおくのほそ道講座</b>
7月4日(金)
10時00分～12時00分
講師：林 誠司 参加費:各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>リフレッシュヨガ講座</b>
7月7日・21日（月）
1時30分～3時00分
講師：阿久津幸子 参加費:各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>3B体操講座</b>
7月4日・18日（金）
2時00分～3時30分
講師：石橋千枝子 参加費:各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>音楽講座 みんなで歌おう</b>
7月9日（水）
1時30分～3時00分
講師：吉田寛子 参加費:500円
<b>★現在満員です</b>

<b>音楽講座 歌はともだち</b>
7月23日(水)
1時30分～3時00分
講師：三坂久美子 参加費:各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>大人のぬりえ講座</b>
7月6日（日）
10時00分～12時00分
講師：小野寺 清 参加費：500円
<b>*参加申し込み受け付けます</b>

<b>映画鑑賞講座</b>
7月5日（土）
1時30分～3時30分
参加費：無料
<b>*事前予約</b>

<b>頭と身体のトレーニング講座</b>
7月11日（金）
1時30分～3時00分
講師：古内 太一 参加費：500円
<b>*参加申し込み受け付けます</b>

<b>水彩画講座</b>
7月19日（土）
10時00分～12時00分
講師：鐘尾 隆 参加費：500円
水彩画の基礎から学ぶ講座です

<b>新規講座 パソコンで遊ぼう講座</b>
7月11日・25日(金)
1時30分～3時00分
初心者対象 6月～11月(12回講座)
参加費:各500円

<b>健康講座 「上手な年の取り方」</b>
人は血管とともに老いる
7月10日（木）14時00分～15時30分
講師：脳神経外科医 原田俊一
ケア24梅里「出張保健室」13:00～

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ

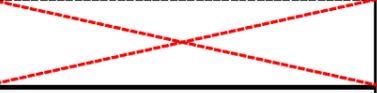
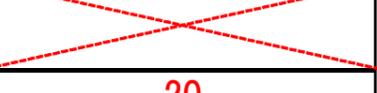
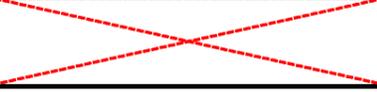
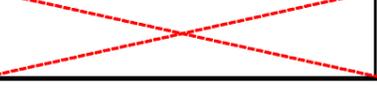
ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319

令和7年7月使用予定表

ゆうゆう梅里堀ノ内館 使用予定表

曜日	日			月			火			水			木			金			土				
							1			2			3			4			5				
部屋名	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)		
第1曜	午前								はなみずき コーラス		矢車草 手芸	協働 事業	すみれ会 大正琴	若竹会 太極拳	協働 事業		茶友会 手芸	松尾芭蕉と おくのほそ道 講座	梅里クラブ 囲碁	協働 事業	協働 事業		
	午後							健康 麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス			コスモス コーラス		花とみどりの ボランティア講座		麻雀 木曜会	3B体操講座			映画鑑賞講座	ハードダーツの会 ダーツ		
	夜間								スマイルムーン ウクレレ			堀の内町会 役員会		スマイルムーン ウクレレ	講座準備								
6			7			8			9			10			11			12					
第2曜	午前	協働 事業	大人の ぬりえ講座	パソコン パソコンクラブ 梅里	太極拳講座		オカリナアンサンブル ルゼファー オカリナ	和田堀地区 いきいき 連合会会議	薫風の会 ヨガ	墨遊会 水墨画	悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功	若竹会 太極拳	扇会 ペン習字		三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳	ハードダーツの会 ダーツ	高円寺体操クラブ ストレッチ体操		阿佐せ会 親睦会		
	午後	協働 事業	協働 事業		リフレッシュ ヨガ講座	麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	ひまわり 民謡	音楽講座 みんなで歌おう		you遊チャイム トーンチャイム	健康講座 「上手な年の取り方」 人は血管と共に老いるその予防は		麻雀 木曜会	頭と身体の トレーニング 講座		パソコンで 遊ぼう講座	協働 事業	長寿会 役員会				
	夜間				スマイルムーン ウクレレ		スマイルムーン ウクレレ		目的外	スマイルムーン ウクレレ													
13					14			15			16			17			18			19			
第3曜	午前				スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会			セシオントリム 健康体操	草木染の会 草木染		はなみずき コーラス		矢車草 手芸	協働 事業	すみれ会 大正琴	事務連絡会			茶友会 手芸	わがまち 一番体操	梅里クラブ 囲碁	水彩画講座	
	午後	太極拳講座			麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス			コスモス コーラス	花とみどりの ボランティア講座			和工芸 えびね		3B体操講座		スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会		ハードダーツの会 ダーツ			
	夜間				スマイルムーン ウクレレ		スマイルムーン ウクレレ				スマイルムーン ウクレレ			ミーティング									
20					21			22			23			24			25			26			
第4曜	午前				休館日			セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブル ルゼファー オカリナ		薫風の会 ヨガ	墨遊会 水墨画	悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功	若竹会 太極拳	協働 事業	セブンホールズ よし笛		桃苑会 太極拳	高円寺体操クラブ ストレッチ体操			
	午後	リフレッシュ ヨガ講座	麻雀 月曜会	健康 麻雀杉並				ひまわり 民謡	音楽講座 歌はともだち		協働 事業	協働 事業	麻雀 木曜会	you遊チャイム トーンチャイム	パソコンで 遊ぼう講座	協働 事業	二輪草 歌謡舞踊	ハードダーツの会 ダーツ					
	夜間							スマイルムーン ウクレレ															
27					28			29			30			31									
第5曜	午前				長寿会 お楽しみ会		パソコン パソコンクラブ 梅里	セシオントリム 健康体操															
	午後				麻雀 月曜会																		
	夜間				スマイルムーン ウクレレ						スマイルムーン ウクレレ		講座準備										

