



## 6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。

\*各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。

### 初心者のための太極拳講座

6月10日・24日（月）

10時30分～12時00分

講師：稲葉栄子 参加費：各500円

★現在満員です

### 松尾芭蕉とおくのほそ道講座

6月7日（金）

10時00分～12時00分

講師：林誠司 参加費：各500円

★現在満員です

### リフレッシュヨガ講座

6月3日・17日（月）

1時30分～3時00分

講師：阿久津幸子 参加費：各500円

★現在満員です

### 3B体操講座

6月7日・21日（金）

2時00分～3時30分

講師：石橋千枝子 参加費：各500円

3種類の手具を使い音楽に合わせて体操します

### 懐かしき日本の歌を唄う講座

6月12日・26日（水）

1時30分～3時00分

講師：三反崎和美 参加費：各500円

★現在満員です

### トーンチャイム講座

6月28日（金）

1時30分～3時00分

講師：三反崎和美 参加費：各500円

美しい音色チャイムの音を奏でます。

### 一からのスマホ講座

6月6日・13日（木）

1時00分～3時00分

講師：竹箒の会 参加費：各500円

★現在満員です

### 映画鑑賞講座

6月1日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

\*事前予約

新規講座募集中

### 大人のぬりえ講座

6月2日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

新しく始まる講座です。

### 水彩画講座

6月15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。

### 花と緑のボランティア講座

6月13日・27日（木）

1時30分～3時30分

花壇・プランタンに花や野菜を植え収穫等を楽しみます。

\*9月～12月はお休みです

### 7月の予告 AED講習会

いざという時の心構えです

7月30日（火）

2時00分～3時30分

\*参加申し込み受け付けます。

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

