



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

11月分梅里堀ノ内館・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



ゆうゆう梅里堀ノ内館
ホームページ

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

11月4日（月）10時30分～12時00

11月10日（日）1時30分～3時00

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

松尾芭蕉とおくのほそ道講座

11月1日（金）

外出（深川散策）

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

11月4日・18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

11月1日・15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

11月13日・27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

11月22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。

大人のぬりえ講座

11月3日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清 参加費：500円

*参加申し込み受け付けます。

映画鑑賞講座

11月2日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*事前予約

新講座 癒しの音色よし笛講座

11月28日（木）

10時00分～12時00分

講師：松本聖 参加費：500円・10名（先着）

*参加申し込み受け付けます。

水彩画講座

11月16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。

長谷川淳一ヴァイオリンコンサート

11月30日（土）

2時00分～3時00分

参加費500円

*事前申し込み・40名（申込順）

新講座 頭と身体のトレーニング講座

11月8日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円・20名（先着）

*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

令和6年11月予定表

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			6			7			8			9		
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)	和	洋(1)	洋(2)			
第1曜	午前																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		協働 事業	協働 事業		映画鑑賞講座	ハードダーツの会 ダーツ
	午後																3B体操講座			映画鑑賞講座			ハードダーツの会 ダーツ				
	夜間																										
部屋名	3			4			5			6			7			8			9								
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	はなみずき コーラス			矢車草 手芸	さつき会 フォークダンス	すみれ会 大正琴	気功体操の会 気功			三療 サーブ 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 体操・ストレッチ			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	麻雀 健康麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス	コスモス コーラス			認知症予防教室			麻雀 木曜会	頭と身体 のトレーニング 講座			プラチナの会 折り紙	長寿会 役員会					
	夜間	XXXXXXXXXX			XXXXXXXXXX			スマイルムーン ウクレレ			堀の内町会 役員会			三療 準備													
部屋名	10			11			12			13			14			15			16								
第3曜	午前	スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会			若竹会 太極拳	セシオントリム 健康体操	草木染 草木染の会	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			ガラバゴスの会 気功	気功体操の会 気功			扇会 ペン習字	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			麻雀 健康麻雀杉並	ひまわり 民謡	懐かしき日本の歌を 唄う講座			認知症予防教室			麻雀 木曜会	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	XXXXXXXXXX			スマイルムーン ウクレレ			スマイルムーン ウクレレ																			
部屋名	17			18			19			20			21			22			23								
第4曜	午前	休館日			若竹会 太極拳	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	はなみずき コーラス			矢車草 手芸	さつき会 フォークダンス	すみれ会 大正琴	事務連絡会			桃苑会 太極拳	高円寺体操クラブ 体操・ストレッチ									
	午後				リフレッシュヨガ講座			麻雀 月曜会	麻雀 健康麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス	コスモス コーラス			認知症予防教室			和工芸 えびね	トーン チャイム講座	プラチナの会 折り紙	二輪草 歌謡舞踊	ハードダーツの会 ダーツ						
	夜間				XXXXXXXXXX			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						XXXXXXXXXX				
部屋名	24			25			26			27			28			29			30								
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	若竹会 太極拳	セシオントリム 健康体操	薫風の会 ヨガ			悠ゆう俳句会 俳句	ガラバゴスの会 気功	気功体操の会 気功			癒しの音色 よし笛講座	桃苑会 太極拳	コンサート 準備									
	午後				麻雀 月曜会			麻雀 健康麻雀杉並	ひまわり 民謡	懐かしき日本の歌を 唄う講座			認知症予防教室			麻雀 木曜会	東京都スマホ教室			長谷川淳一ヴァイオリンコンサート							
	夜間				XXXXXXXXXX			スマイルムーン ウクレレ			スマイルムーン ウクレレ																