



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

# 1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。**

ゆうゆう梅里堀ノ内館  
ホームページ



<b>初心者のための太極拳講座</b>
1月6日（月）10時30分～12時00分
<b>1月12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>
<b>*年始休館日のためお休み</b>
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>
1月6日・20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>
1月17日・ <b>31日（金）</b>
2時00分～3時30分
<b>*注 開催日が変更になっています</b>
講師：石橋千枝子 参加費:各500円

<b>懐かしき日本の歌を唄う講座</b>
1月8日・22日（水）
1時30分～3時00分
講師：三反崎和美 参加費:各500円
<b>★現在満員です</b>

<b>トーンチャイム講座</b>
1月24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。

<b>一からのスマホ講座</b>
1月23日（木）
1時00分～3時00分
講師：竹箒の会 参加費:各500円
開催日 <b>1/23～10回講座（第2・4木曜日）</b>

<b>映画鑑賞講座</b>
<b>*年始休館日のためお休み</b>
参加費：無料
<b>*事前予約</b>

<b>新規講座 大人のぬりえ講座</b>
1月5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>水彩画講座</b>
1月18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>新講座 癒しの音色よし笛講座</b>
1月23日（木）
10時00分～12時00分
講師：松本聖 参加費：500円・10名
<b>*参加申し込み受け付けます。</b>

<b>頭と身体のトレーニング講座</b>
1月10日（金）
1時30分～3時00分
講師：古内 太一 参加費：500円・20名
<b>*参加申し込み受け付けます。</b>

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1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								
		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										年始休館日			年始休館日			年始休館日			年始休館日								
	午後																											
	夜間																											
		5			6			7			8			9			10			11								
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2曜	午前		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セファールオカリナ		はなみずきコーラス			悠ゆう俳句会俳句	ガラパゴスの会気功	気功体操の会気功	扇会ペン習字				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		阿佐セ会親睦会						
	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		懐かしき日本の歌を唄う講座			協働事業	協働事業	麻雀木曜会			三療サービス施術日	頭と身体トレーニング講座	プラチナの会折り紙	長寿会役員会							
	夜間					スマイルムーンウクレレ		スマイルムーンウクレレ			役員会堀ノ内町会																	
					12			13			14			15			16			17			18					
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	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			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					コスモスコーラス		花と緑のボランティア講座				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																
					19				20			21			22			23			24			25				
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セファールオカリナ		はなみずきコーラス			悠ゆう俳句会俳句	ガラパゴスの会気功		気功体操の会気功	癒しの音色よし笛講座		桃苑会太極拳		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		懐かしき日本の歌を唄う講座			一からのスマホ講座	麻雀木曜会		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							
	夜間					スマイルムーンウクレレ		スマイルムーンウクレレ																				
		26			27			28			29			30			31											
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	墨遊会水墨画																		
	午後					麻雀月曜会	麻雀健康麻雀杉並	ひまわり民謡													3B体操講座							
	夜間								スマイルムーンウクレレ		スマイルムーンウクレレ																	

今年もよろしく  
お願ひします