



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

## 2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

### 初心者のための太極拳講座

2月3日（月）10時30分～12時00分

2月9日（日）1時30分～3時00分

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

2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

2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

2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

★現在満員です

### 懐かしき日本の歌を唄う講座

2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

2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。

### 新規講座 大人のぬりえ講座

2月2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

2月1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

2月27日（木）

10時00分～12時00分

講師：松本聖 参加費：500円・10名

\*参加申し込み受け付けます。

### 水彩画講座

2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。

### 健康講座 あなたのお肌はもっと輝く！

「お肌のケアとトラブル対処」

2月20日（木）2時～3時30分 参加費：無料

講師：皮膚科種田医院院長 種田明生

ケア24梅里による『まちの保健室』も開催します

### 頭と身体のトレーニング講座

2月14日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一 参加費：500円・20名

\*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

