



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

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（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。**



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
6月1日（月）10時30分～12時
注 講師の都合で6月7日は休み
講師：稲葉栄子 参加費:各500円
* 参加申し込み受け付けます

松尾芭蕉の旅講座
6月5日（金）
10時00分～12時00分
講師：林 誠司 参加費:500円
★現在満員です

リフレッシュヨガ講座
6月 1日・15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5日(金) 2時00分～3時30分
注 講師の都合で6月19日は休み
講師：石橋千枝子 参加費:各500円
★現在満員です

音楽講座 みんなで歌おう
6月10日(水)
1時30分～3時00分
講師：吉田寛子 参加費:500円

音楽講座 歌はともだち
6月24日(水)
1時30分～3時00分
講師：三坂久美子 参加費:500円

大人のぬりえ講座
6月7日（日）
10時00分～12時00分
講師：小野寺 清 参加費：500円

映画鑑賞講座
6月6日（土）
1時30分～3時30分
参加費：無料
* 事前予約

頭と身体のトレーニング講座
6月12日（金）
1時30分～3時00分
講師：古内 太一 参加費：500円
* 参加申し込み受け付けます

水彩画講座
6月20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

日本フィル 出張コンサート
【 弦楽四重奏 】
6月30日(火曜日)午後14:00～14:40
参加費：無料 *6月1日(月) より参加申し込み受付します。

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8年6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			6								
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				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		矢車草の会手芸	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	松尾芭蕉の旅講座	梅里クラブ囲碁	協働事業	協働事業				
	午後				リフレッシュヨガ講座	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		協働事業	協働事業	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			講座準備							
7			8			9			10			11			12			13						
第2曜	午前	大人のぬり絵講座				セシオントリム健康体操	草木染の会草木染	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		高円寺体操クラブストレッチ体操	阿佐セ会親睦会			
	午後	協働事業	協働事業		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	花と緑のボランティア講座		麻雀木曜会		頭と身体のトレーニング講座	阿佐セ会勉強会	協働事業	長寿会役員会			
	夜間	XXXXXXXXXX																三療準備						
14			15			16			17			18			19			20						
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	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		令和8年度 下半期抽選会		すみれ会大正琴	事務連絡会及び研修のため 1日休館			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				リフレッシュヨガ講座	麻雀月曜会	健康麻雀杉並	たんぼぼエアロビクス		矢車草の会手芸	コスモスコーラス								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																					NPO総会	
21			22			23			24			25			26			27						
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セファールオカリナ		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	三療サービス施術日	桃苑会太極拳		高円寺体操クラブストレッチ体操				
	午後				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			花と緑のボランティア講座		麻雀木曜会	you遊チャイム トーンチャイム		阿佐セ会勉強会	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						三療準備								
28			29			30																		
第5曜	午前	長寿会 お楽しみ会						日本フィル出張コンサート 開催時間午後14時開演																
	午後	XXXXXXXXXX				麻雀月曜会																		
	夜間	XXXXXXXXXX																						