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

11月 2日（月）10時30分～12時

11 月 8 日（日）10時30分～12時

講師：稲葉栄子　　参加費:各500円

松尾芭蕉の旅講座

11月　6日（金）

10時00分~12時00分

講師：林　誠司　　参加費:500円

リフレッシュヨガ講座

11 月 2 日・16日（月）

1時30分～３時00分

講師：阿久津幸子　　参加費:各500円

3B体操講座

11月　6 日・20日 (金)

2時00分～15時30分

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

11月11日（水）

講師：吉田寛子　　参加費:500円

音楽講座　歌はともだち

11月25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

11月　1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

11 月　7 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

11 月 13日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一　　参加費：500円

水彩画講座

11月２１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

長谷川淳一コンサート



開催日：11月29日(日曜日)

時　間　:午後14:00～15:00

参加費:500円

＊予約制　　申込受付中

いきがい学び　健康づくり　ふれあい交流

すぎなみ学びの杜

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11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			7		
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	大人のぬり絵講座			太極拳講座		オカリナアンサンブル ゼファー オカリナ		はなみずき コーラス		矢車草 手芸	協働事業	すみれ会 大正琴		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	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	たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス		麻雀 木曜会	花と緑のボランティア講座		3B体操講座			映画鑑賞講座		ハードダーツの会 ダーツ
	夜間											堀の内町会 役員会			講座準備							
		8			9			10			11			12			13			14		
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	スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会			行政使用	セシオントリム 健康体操	行政使用	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		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	太極拳講座				麻雀 月曜会	草木染の会 草木染	麻雀 健康麻雀杉並	ひまわり 民謡	草木染	音楽講座 みんなで歌おう		you遊チャイム トーンチャイム	麻雀 木曜会	花と緑のボランティア講座			頭と身体のトレーニング講座		協働事業	長寿会 役員会	
	夜間								スマイルムーン ウクレレ					三療 準備								
		15			16			17			18			19			20			21		
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	休館日				セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブル ゼファー オカリナ		はなみずき コーラス		矢車草 手芸	太極拳 太極拳同好会	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				リフレッシュ ヨガ講座		麻雀 月曜会	麻雀 健康麻雀杉並	たんぽぽ エアロビクス			コスモス コーラス		麻雀 木曜会	花と緑のボランティア講座	和工芸 えびね	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						ミーティング							
		22			23			24			25			26			27			28		
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	長寿会 お楽しみ会				セシオントリム 健康体操			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		協働事業	セブンホールズ よし笛		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		麻雀 健康麻雀杉並	ひまわり 民謡	矢車草 手芸	音楽講座 歌はともだち			麻雀 木曜会	花と緑のボランティア講座			you遊チャイム トーンチャイム				ハードダーツの会 ダーツ
	夜間								スマイルムーン ウクレレ													
		29			30																	
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	長谷川淳一 ヴァイオリンコンサート																				
	午後					麻雀 月曜会																
	夜間																					









