



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

8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。

ゆうゆう梅里堀ノ内館

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

ホームページ

初心者のための太極拳講座

8月 3日（月）10時30分～12

*** 8月31日（月）10時30分～12時**

講師の都合で開催日変更になっています

講師：稲葉栄子 参加費：各500円

松尾芭蕉の旅講座

8月 7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

8月 17日・31日（月）

1時30分～3時00分

講師の都合で開催日変更になっています

講師：阿久津幸子 参加費：各500円

3B体操講座

8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

音楽講座 みんなで歌おう

8月 12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

8月 26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

8月 2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

8月 1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

8月 14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

8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

地域交流会、子供から高齢者まで多世代で「和の文化を楽しむ」

令和8年8月29日（土） 午前10時～11時45分

夏休みの終わり、子供達が大人や高齢者への「お茶を一服」さしあげる「子どもお茶会」や

和の文化である昔遊び、玉すだれ、折紙、けん玉、お手玉などの体験する

参加費 無料、 申し込み 8月1日から受付・電話または窓口にて

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

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



令和 8 年 8 使用予定表

ゆうゆう梅里堀ノ内館 使用予定表

[illegible]