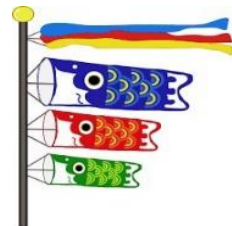




住んでよし、学んでよし、心のふるさと すきなみをつくろう

5月ゆうゆう梅里堀ノ内館・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。★ 印は現在満席です

3 B 体操講座

ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使い、
音楽に合わせて皆で楽しく健康作り



第1・3金曜日

午後2時～3時30分

5月6日・20日(金)

手具は用意してあります。

運動しやすい服装、タオルや飲物を持参ください。

講師:石橋千枝子 参加費:各500円

ダーツ入門講座

ダーツは 奥が深く点数の計算もあつ的に
刺さった時の達成感が魅力の講座です



第1土曜日 ①午前10時～12時 初心者

第2土曜日 ②午後1時～3時 経験者

5月 7日・14日(土)

講師:ボランティア 講師 参加費:500円

パソコン何でも講座

午後の枠空きあり

初級、中級講座 パソコンで文字入力できる方

第1日曜日 午前・午後 午前10時～正午

第2金曜日 午後 午後1時～3時

5月1日(日)・13日(金)

講師:佐藤弥智子 参加費:各500円

募集



★ リフレッシュヨガ講座

体の硬い、老若男女大集合。ヨガ初心者向けに
ストレッチや体幹訓練を、やさしく、楽しくやります

※ タオルや飲み物を持参して下さい

第1・第3月曜日

午後1時30分～3時

5月 2日・16日(月)

講師:阿久津幸子 参加費:各500円



★ 懐かしき日本の歌を唄う講座

日本に伝わる懐かしい唱歌、童謡、歌謡曲等を
先生の解説と共に皆で楽しく唄う講座

毎月第2・第4水曜日

午後1時30分～3時30分

5月11日・25日(水)

講師:三反崎和美 参加費:各500円



花と緑の講座(ボランティア)

ゆうゆう館の花壇・プランターを利用して、季節の花や
野菜などを栽培し、花の鑑賞、野菜の収穫を
楽しむ講座です。



活動日: 毎月第2・第4木曜日

時間: 午後1時～3時

※作業に必要な道具は、用意してあります。

※ご参加いただける方は、作業しやすい服装、

飲み物を持参ください。

参加ご希望の方は受付までお申してください



映画鑑賞講座

午後1時30分～3時30分

5月7日(土)

先着20名 参加費無料

飲み物を持参ください。

※事前にお申込下さい(随時)



※ゆうゆう館に来館の際は、
マスク着用・手消毒・検温を徹底します。

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

運営・管理:特定非営利活動法人 すきなみ学びの楽園

