

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和6年5月

らくらく筋トレとストレッチ

5/8(水)・5/22(水) 10:00～11:00
参加費:1回600円
バンドを使った自重トレーニングです
目指せマイナス5歳!

パソコンサロン(初級)

5/11(土)・5/25(土)10:00～12:00
参加費:1回1200円
パソコンの活用方法を学びます
*パソコン5台まで貸出し可能です

はじめての健康太極拳

5/10(金)・14(火)・21(火)・28(火)
毎週火曜日 18:30～20:00
参加費:1回600円
「こころ&からだ」ほぐしませんか?

パソコンサロン(基礎)

5/11(土)・5/25(土) 13:30～15:30
参加費:1回1200円
*パソコン5台まで貸出し可能です

気功ストレッチ

5/1(水)・5/15(水)13:30～15:00
参加費:1回600円
健康で美しい身体をキープしましょう!
*ヨガマットかバスタオルを持参して下さい



今川体操&出張相談会 (ケア24上荻)

5/15(水)10:00～今川体操
10:45～出張相談会
*杉並区民限定 参加費:無料
予約の必要はありません
直接いらしてください

やさしい yoga

5/4(土)・5/18(土)10:00～11:30
参加費:1回600円
呼吸を意識して身体と心を整えます
*ヨガマットかバスタオルを持参して下さい

水彩画教室

抽象画を描いてみましょう
5/1(水) 10:00～12:00
参加費:1回1000円 画材セット500円
色や形で表現することを通して自分と向き合うことを楽しみましょう。絵の具、用紙はこちらで用意します



楽しいフラレッシン

5/13(月)・5/27(月)19:00～20:30
参加費:1回600円
ハワイアンなひとときを一緒に!

わたしの体操

5/4(土)・5/18(土) 13:00～14:00
参加費:1回600円
椅子に座ったり、立ち上がったり、
音楽に合わせて身体を動かします

カーレット

5/8(水)・5/22(水)13:00～15:00
参加費:1回500円
どなたでも出来る卓上カーリング!

※75歳以上の区民の方は、講座に参加すると長寿応援ポイントが1ポイント配布されます。

※協働事業講座は、高齢者に限らず参加できますが、対象が決まっている講座もありますのでご確認ください。

お申込み・お問い合わせは ☎5303-1501 ゆうゆう今川館まで
開催日時・参加費・講座内容など変更になる場合がございます
ゆうゆう今川館受付にてご確認ください。

ゆうゆう今川館
(竹箒の会)
ホームページは
こちらから→



5月

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	
		洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2
午前	午後	水彩画教室	若返る筋トレ	杉並太極拳クラブ	ひまわり	太極拳ゆとり会	千歳会水墨画	はつらつリンパ体操の会	ホール フォー・フォーリエ	ぼかぼか	千歳会かな習字	竹糸会	新婦人絵手紙小組	気功ストレッチ				
		夜間																
									休館日									
									カーレット									
										千歳会民謡部								

		17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)																		
		洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール																		
午前	午後	太極拳ゆとり会	はつらつリンパ体操の会	フラ・ロゼラニ	やさしいyoga	皇月会	さわやかダンスサークル	千歳会誕生会	今川会	ホール 西荻ヨーガ	さくら会	グロウイングビーブルズウィル	みゆき会	らくらく筋トレ&ストレッチ	ホール ロール・ポピー	折紙ライフ	ジャズミン	西荻太極拳クラブ	ぼかぼか	健康エアロビクス和の会	サトウズファミリー													
		夜間																																

※黒字：登録団体 青：協働事業・行政使用 赤：空枠・目的外利用