

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和6年6月

楽しいフラレッスン

6/10(月)・6/24(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!

はじめての健康太極拳

6/4(火)・6/7(金)・6/11(火)・6/18(火)
毎週火曜日 18:30～20:00
参加費:1回600円

らくらく筋トレとストレッチ

6/12(水) 9:30～10:30
参加費:1回600円
バンドを使った自重トレーニングです
*100円でバンドの貸し出しもあります

気功ストレッチ

6/5(水)・6/19(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ください

やさしい yoga

6/1(土)・6/15(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

わたしの体操

6/1(土)・6/15(土) 13:00～14:00
参加費:1回600円
椅子に座ったり、立ち上がったたり、
音楽に合わせて身体を動かします

パソコンサロン(初級)

6/8(土)・6/22(土)10:00～12:00
参加費:1回1200円
*パソコン5台まで貸出し可能です

パソコンサロン(基礎)

6/8(土)・6/22(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

今川体操&出張相談会(ケア24)

6/19(水)10:00～体操
10:45～相談会
*杉並区民限定 参加費:無料
*事前の予約は必要ありません


カーレット

6/12(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!

水彩画教室

6/5(水) 10:00～12:00
参加費:1回1000円 画材セット500円
抽象画を描いてみましょう
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。

おはなし介護これから介護

6/29(土) 15:00～16:30
参加費:無料
介護についての疑問、不安を
介護経験者と一緒に気軽に話してみませんか?


※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。

最新の今川館
の情報は
こちらから⇒



