

# ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和6年10月

## 楽しいフラレッスン

10/28(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

10/1(火)・10/8(火)・10/15(火)・10/18(金)  
18:30~20:00  
参加費:1回600円

## らくらく筋トレとストレッチ

10/9(水)・10/30(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  
\*100円でバンドの貸し出しもあります

## 気功ストレッチ

10/2(水)・10/16(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

10/5(土)・10/19(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

10/5(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)

10/12(土)・10/26(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)

10/12(土)・10/26(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)

10/16(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

10/9(水)・10/30(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

10/2(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



## 終活フォト撮影会 2日間講座

10/29(火)~30(水) 13:30~15:30  
参加費:2000円 \*初回にお支払いいただきます  
あなたらしい1枚をプロのカメラマンの手で撮ってみませんか?  
自分に似合うカラーのを見つけ方レクチャーや、  
顔マッサージで表情UP!  
映えるメイクの講習付です。



※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 ⇒



# 10月

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)
	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	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	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	ひまわり(麻雀) 三療サーブ注	水彩画教室 若がえる筋トレ(筋トレ)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	太極拳ゆとり会(太極拳)	やさしいyoga やさしいyoga	皇月会(太極拳)	目的外	すみれ(麻雀)	すみれ(麻雀)	カラレット	新婦人ヨーガ小组(ヨガ)	パソコンサロン(初級)	目的外	西荻ヨーガ(健康体操・ヨガ)	みんなど歌おうの会(コーラス)	螢墨会(水墨画)
午後	コスモスの会(氣功・太極拳)	三療サーブ注 女子合唱団それいゆ(コーラス)	氣功ストレッチ 新婦人線手紙小組(線手紙・ちぎり絵)	千歳会かな習字(かな習字)	ぼかぼか(読み聞かせ)	千歳会民謡部(民謡)	西荻太極拳クラブ(太極拳)	千歳会水壘画(水壘画)	千歳会水壘画(水壘画)	わたしの体操 絵手紙oilub(線手紙)	サトウズファミリ(麻雀)	満福の社歌お話し会(コーラス)	ばらの会(麻雀)	すみれ(麻雀)	健康太極拳	竹糸会(尺八・琴・三弦練習)
夜間		健康太極拳		目的外							竹糸会(尺八・琴・三弦練習)					竹糸会(尺八・琴・三弦練習)

	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(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	洋室1 洋室2	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	洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	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		はつらつリンパ体操の会(体操)	太極拳ゆとり会(太極拳)	やさしいyoga やさしいyoga	皇月会(太極拳)	さわかダンスサークル(社交ダンス)	千歳会誕生会(親睦)	特別図書館内整理日	特別図書館内整理日	特別図書館内整理日	特別図書館内整理日	パソコンサロン(初級)	新婦人ヨーガ小组(ヨガ)	はつらつリンパ体操の会(体操)	健康エアロビクス和の会(エアロビクス)	目的外												
午後	休館日	西荻太極拳クラブ(太極拳)	CLD研(カントリーダンス)	わたしの体操 大人のぬり絵oilub(ぬり絵)	千歳会誕生会(親睦)	サトウズファミリ(麻雀)	目的外	健康エアロビクス和の会(エアロビクス)	ぼかぼか(読み聞かせ)	西荻健康ピアノの会(ピアノ練習)	パソコンサロン(基礎)	サトウズファミリ(麻雀)	目的外	さわかダンスサークル(社交ダンス)	今川会(自彊術体操)	西荻ヨーガ(ヨガ)	アクティブ会(ストレッチ体操)	三療サーブ注	三療サーブ注	終活フォト撮影会	カラレット	終活フォト撮影会	杉並太極拳クラブ(太極拳)	らくらく筋トレ&ストレッチ	螢墨会(水墨画)	地域交流会	地域交流会	
夜間		健康太極拳																										目的外

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用