

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年6月

楽しいフラレッスン

6/9(月)・6/23(月)19:00~20:30
参加費:1回600円

らくらく筋トレとストレッチ

6/11(水)・6/25(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



はじめての健康太極拳

6/3(火)・10(火)・17(火)・24(火)
毎週火曜日 18:30~20:00
参加費:1回600円

カーレット

6/11(水)・6/25(水)13:00~15:00
参加費:1回500円

気功ストレッチ

6/4(水)・6/18(水) 13:30~15:00
参加費:1回600円
*ヨガマットかバスタオルを持参して下さい

水彩画教室

6/4(水)10:00~12:00
参加費:1回1000円 画材セット500円



パソコン・スマホ なんでも相談室

6/14(土)・6/28(土)13:00~16:00
参加費:45分1000円 予約制
自分のペースで教わりたい方など



パソコンサロン(ベーシック)

6/14(土)・6/28(土)10:00~12:00
参加費:1回1500円(初回のみ+500円)
パソコンの活用方法を学びます

やさしい yoga

6/7(土)・6/21(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

今川体操&出張相談会

(ケア24上荻)
6/18(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

わたしの体操

6/7(土)・6/21(土) 13:00~14:00
参加費:1回600円

これから介護・おはなし介護

6/21(土)15:00~16:30 今川館ホール
参加費 無料 当日参加 OK です。

三四朗ライブ

6/30(月) 14:00~16:00
参加費:1000円 35名
ティータイムもあります。
皆さまの参加をお待ちしています。



※4月より 60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→



6 月

[illegible][illegible]

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用