

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年10月



楽しいフラレッスン

10/27(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！

パソコンサロン(ベーシック)

10/11(土)・10/25(土)10:00~12:00

参加費:1回1500円

*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

10/7(火)・10/14(火)・10/31(金)

18:30~20:00

参加費:1回600円

パソコン・スマホ相談室

10/11(土)・10/25(土) *事前予約制

①13:30~14:15 ②14:15~15:00 ③15:00~15:45

参加費:1回45分 1000円

らくらく筋トレとストレッチ

10/8(水)・10/29(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

カーレット

10/8(水)・10/29(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！

気功ストレッチ

10/1(水)・10/15(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ください

今川体操&出張相談会(ケア24)

10/15(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

介護



やさしい yoga

10/4(土)・10/18(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ください



水彩画教室

10/1(水) 10:00~12:00

参加費:1回1000円 画材セット500円

*絵の具、用紙はこちらでご用意いたします



パソコンインストラクター養成講座

10/30(木)・31(金)・11/3(月) 全3回講座

13:30~15:30

参加費:1500円

*初回にお支払いいただきます

高齢者にパソコンを教えるインストラクターを養成する講座です。

自分の知識を地域で役立ててみませんか？



※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

最新の今川館
の情報は
こちらから ⇒



