

ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内 令和7年11月

楽しいフラレッスン

11/10(月)・11/17(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)

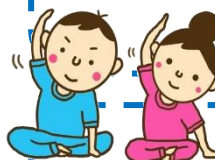
11/8(土)・11/22(土)10:00～12:00
参加費:1回1500円

*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

11/7(金)・11/11・11/18・11/25(火)
18:30～20:00
参加費:1回600円



らくらく筋トレとストレッチ

11/12(水)・11/26(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円でバンドの貸出しもあります

パソコン・スマホ相談室

11/8(土)・11/22(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

カーレット

11/12(水)・11/26(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

11/5(水)・11/19(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

今川体操&出張相談会(ケア24)

11/19(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

やさしい yoga

11/1(土)・11/15(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ください



わたしの体操

11/1(土)・11/15(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

笑顔で運動しましょう♪



※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 ⇒



* 10/1現在の協働事業・定期枠・目的外・登録団体空枠の予定です。
変更になる場合がございます。今川館受付へお問い合わせください。

		1(土)		2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)		9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)		16(日)			
		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	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		やさしいyoga		皇月会（太極拳）				休館日			協働事業																								
午後		わたしの体操		サトウズファミリー（麻雀）							気功ストレッチ																								
夜間				竹糸会（尺八・琴・三弦練習）																															

		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)							
		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		今川会（自彊術体操）		西荻ヨーガ（ヨガ）	スケッチ仲間会（水彩画）	さくら会（絵手紙）	千歳会フオークダンス（フオークダンス）	今川体操&出張相談会	今川カールレット（カールレット）	若がえる筋トレ（筋トレ）	休館日											
午後		Yogaスタイル（ヨガ）	杉並太極拳クラブ（太極拳）	コスモスの会（気功）	スケッチ仲間会（水彩画）	気功ストレッチ	女声合唱団それいゆ（コーラス）	新婦人絵手紙小組（絵手紙・ちぎり絵）	竹糸会（尺八・琴・三弦練習）													
夜間			フラレッスン	健康太極拳													健康太極拳					