ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内命和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ご一緒に!

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

 $11/12(7k) \cdot 11/26(7k) \quad 10:00 \sim 11:00$

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

気功ストレッチ

 $11/5(水) \cdot 11/19(水) 13:30~15:00$

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

やさしい yoga

 $11/1(\pm)\cdot11/15(\pm)10:00\sim11:30$

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

パソコンサロン(ベーシック)

 $11/8(\pm)\cdot11/22(\pm)10:00\sim12:00$

参加費:1回1500円

*パソコン5台まで貸出し可能です

パソコン・スマホ相談室

11/8(土)·11/22(土) *事前予約制

 $113:30\sim14:15$ $214:15\sim15:00$

 $315:00\sim15:45$

参加費:1回45分 1000円

 $11/12(7k)\cdot 11/26(7k)13:00\sim 15:00$ 参加費:1回500円

どなたでも出来る卓上カーリング!

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

わたしの体操

 $11/1(\pm)\cdot11/15(\pm)$ $13:00\sim14:00$

参加費:1回600円

椅子に座ったり、立ち上がったり、

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 公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 ⇒



_	_	
4	4	
_	_	

	-	(±			(E	1)		(F	1	_	ر) دا	_		5(;		-		木	\dashv		(金)		(±)	1	(E)	-)(J	_	_	1(リ			(기	-		3(オ	_		(金		15				6(E	_
	洋 室 1	洋 室 2		洋 室 1	洋 室 2	ホール	洋 室 1	洋 室 2	ボール	洋室3	注 至 至 4		ドラン			ホー ル	洋 室 1	室 2			洋 室 2	ホール	洋 室 1	洋室2	ホール		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 2	ホール		室 2	ホール		室 2		洋 室 1	洋 室 2	
午前		m nd o く こ い if ひ	皐月会(太極拳)			さわやかダンスサークル(社交ダンス)		西荻ブリッジ同好会(コントラクトブリッジ勉強会)					1	事に、トイプし、	・「カーノツト」	若がえる筋トレ(筋トレ)		:	舞(社交ダンス)	はつらつリンパ体操の会(体操)	太極拳ゆとり会(太極拳)	フラ・ロゼラニ(フラダンス)	パソコンサロン	句会(皐月会(太極拳)			さわやかダンスサークル(社交ダンス)	今川会(自彊術体操)	西荻ブリッジ同好会(コントラクトブリッジ勉強会)	西荻ヨーガ(健康体操・ヨガ)	千歳会フォークダンス(フォー クダンス)		みゆき会(社交ダンス)	らくらく筋トレ&ストレッチ		,	気功の	衡気功の会(気功)		パル	小組(太極拳ゆとり会(太極拳)	やさしい yoga		皐月会(太極拳)	さわやかダンスサークル(社交ダンス)		
午後	わたしの体操	絵手紙club(絵手紙)	三弦練習)	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)		PCインストラクター養成講座③	西荻ブリッジ同好会(コントラクトブリッジ勉強会)			付館日	大宮日	今エフトレンニ	記力ストノッチ ************************************	新帚人会手紙小姐(会手紙・jのぎ y会)	ブ	習字	みが	千歳会民謡部(民謡)		ひまわり(麻雀)	OLD研(カントリーダンス)	PCスマホ相談室	サトウズファミリー(麻雀)		かすみ草(麻雀)		みんなで歌おうの会(コーラス)	螢墨会 (水墨画)	西荻ブリッジ同好会(コントラクトブリッジ勉強会)	Yogaスタイル(ヨガ)	ばらの会(麻雀)	地域交流会	地域交流会	カー レット	ケア24		千歳会かな習字(かな習字)	ひまわり(麻雀)	コーラ	西荻太極拳クラブ(太極拳)	ひまわり(麻雀)	健康エアロビクス和の会(ヨガ)	操	大人のぬり絵club(ぬり絵)	目的外	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)	
夜間			竹糸会(尺八・琴・三弦練習)																目的外			健康太極拳									フラレッスン	目的外		健康太極拳									CLD研(カントリーダンス)						

	1	17(月) 18(火)								21(金)			22(土)			23(日)			24	4(F])	2	5(リ	(ソ	26	5(フ	K)				28	8(<u>숙</u>	(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	洋 室 1	洋 室 2	ホール	洋 室 3	洋 室 4	ホール	洋 室 1	室				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	室	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)	千歳会フォークダンス(フォークダンス) 女	今川体操&出張相談会	今川カーレット(カーレット)	若がえる筋トレ(筋トレ)				太極拳ゆとり会(太極拳)	はつらつリンパ体操の会(体操)	フラ・ロゼラニ (フラダンス) ๑	パソコンサロン		西荻健康ピアノの会(ピアノ練習			さわやかダンスサークル(社交ダンス)	西荻ブリッジ同好会(コントラクトブリッジ勉強会)西	西荻ヨーガ(ヨガ)	自彊術体操)		ビス	マカニ(ウクレレとPソングの練習)	L 8 7 1 L 1: 5	ことなっしょう	+	衡気功の会(気功) は)	ーラス)	体操)	新婦人ヨーガ小組(ヨガ)は	太極拳ゆとり会(太極拳)原		協働事業	西荻健康ピアノの会(ピアノ練習)			
午後	;	Yogaスタイル(ヨガ)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	スケッチ仲間会(水彩画)	コスモスの会(気功)	女声合唱団それいゆ(コーラス)	気功ストレッチ	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)	,	休館日			ひまわり(麻雀)	CLD研(カントリーダンス)	PCスマホ相談室	サトウズファミリー(麻雀)	皐月会(太極拳)	かすみ草(麻雀)	ひまわり(麻雀)		西荻ブリッジ同好会(コントラクトブリッジ勉強会)	螢墨会 (水墨画)	Yogaスタイル(ヨガ)	ひまわり(麻雀)	三療サー ビス	みゆき会(社交ダンス)	カーレット	ひまわり(麻雀)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	折り紙ライフ(折り紙)	ばらの会(麻雀)	コール・ポピー(コーラス)	・クラブ(太極拳)	ぽかぽか(読み聞かせ)	健康エアロビクス和の会(ヨガ)	行政使用					
夜間			フラレッスン			健康太極拳			竹糸会(尺八・琴・三弦練習)																		健康太極拳						目的外			GLD研(カントリーダンス)						

※黒字:登録団体 青:協働事業·行政使用 赤:空枠·目的外利用