

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内

令和7年12月

楽しいフラレッスン

12/8(月)・12/22(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

12/2(火)・12/9(火)・12/16(火)

12/23(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

12/10(水)・12/24(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

12/3(水)・12/17(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

12/6(土)・12/20(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

12/20(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(ベーシック)

12/13(土)・12/27(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



パソコン・スマホ相談室

12/13(土)・12/27(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

12/10(水)・12/24(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！

今川体操&出張相談会(ケア24)

12/17(水) 10:00~体操

10:45~相談会

*杉並区民限定 参加費:無料

水彩画教室



12/3(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

これから介護・おはなし介護

12/20(土) 15:00~16:30 今川館ホール

参加費 無料 当日参加 OK です。

今川朗読会

12/13(土) 15:00~16:00

参加費:無料

場所:ゆうゆう今川館ホール



※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 ⇒



12月

*11/1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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)
	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
午前																
午後	休館日			三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ	三療サービ
夜間				目的外	健康太極拳											

	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(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	ホール	
午前	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	今川体操&出張相談会	
午後	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	気功ストレッチ	
夜間																

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用