

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ご一緒に！

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。
変更になることがあります。今川館受付へお問い合わせください。

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用

R7. 12