

ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内 令和8年1月

楽しいフラレッスン

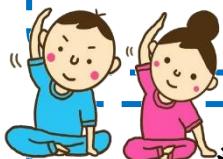
1/19(月)・1/26(月) 19:00～20:30
参加費: 1回600円

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

1/6・1/11・1/20・1/27(火)
18:30～20:00

参加費: 1回600円



らくらく筋トレヒストレッチ

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

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



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

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



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！

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(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 ⇒



1月

* 12/1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。

1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
洋室1 洋室2															
ホール															
午前	午後														
休館日															
午前	午後														
夜間															

17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	
ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール	ホール
午前	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後
やさしいyo ga やさしいyoga	早月会(太極拳)	千歳会誕生会(親睦)	今川会(自彌術体操)	西荻ヨーガ(ヨガ)	さくら会(絵手紙)	今川体操&出張相談会	若がえる筋トレ(筋トレ)	衡気功の会(氣功)	西荻健康ビアノの会(ビアノ練習)	西荻ヨーガ(ヨガ)	西荻ヨーガ(ヨガ)	西荻ヨーガ(ヨガ)	西荻ヨーガ(ヨガ)	西荻ヨーガ(ヨガ)	西荻ヨーガ(ヨガ)
わたしの体操 わたしの体操	大人のぬり絵c-lubb(ぬり絵)	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)	Yogaスタイル(ヨガ)	コスモスの会(氣功)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)	ひまわり(麻雀)
午前	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後
夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	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

R8. 1