

# 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

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

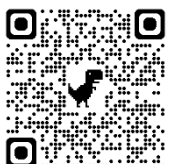
11/1(土)・11/15(土) 13:00～14:00  
参加費: 1回600円

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 ⇒



**\*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。**

	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 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 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	やさしい yoga	早月会（太極拳） <small>さわやかダンスサークル（社交ダンス）</small>	今川会（自彊術体操） 千歳会誕生会（親睦）	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	今川体操&出張相談会 今川カレット（カレット）	若がえる筋トレ（筋トレ） 新婦人ヨーガ小組（ヨガ）	平衡気功の会（氣功） フオー・フオーリエ（コーラス）	はつらっリンパ体操の会（体操） 西荻太極拳クラブ（太極拳）	バスコンサロン（ベジック） 太極拳ゆとり会（太極拳）	協働事業 今川会（自彊術体操） 西荻ヨーガ（ヨガ）	三療サービス マカニ（ウクレレとPソングの練習） ひまわり（麻雀）	行政使用（地域交流会） 行政使用（地域交流会）	行政使用（地域交流会） 行政使用（地域交流会）	協働事業 協働事業	協働事業 協働事業		
午後	わたしの体操 <small>大人のぬり絵・こいのぬり絵</small>	かすみ草（麻雀） サトウズファミリー（麻雀）	千歳会誕生会（親睦） Yogaスタイル（ヨガ）	杉並太極拳クラブ（太極拳） コスモスの会（氣功）	女声合唱団それいゆ（コーラス） コスモスの会（氣功）	折紙紙ライヴ（折紙） 竹糸会（尺八・琴・三弦練習）	ばらの会（麻雀） 折り紙ライヴ（折紙）	目的外 健康太極拳	かすみ草（麻雀） 早月会（太極拳） サトウズファミリー（麻雀）	螢墨会（水墨画） Yogaスタイル（ヨガ）	みゆき会（社交ダンス） 三療サービス ひまわり（麻雀）	ひまわり（麻雀） 杉並太極拳クラブ（太極拳）	行政使用（地域交流会） 行政使用（地域交流会）	行政使用（地域交流会） 行政使用（地域交流会）	協働事業 協働事業	協働事業 協働事業		
夜間				フラレッツン	健康太極拳		目的外 CLD研（カントリードダンス）				フラレッツン 前日準備	健康太極拳						

R8. 1