

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和8年2月

楽しいフラレッスン

2/9(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

2/3(火)・10(火)・17(火)・24(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

2/11(水)・2/25(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あります



気功ストレッチ

2/4(水)・2/18(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

2/7(土)・2/21(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下さい

わたしの体操

2/7(土)・2/21(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)

2/14(土)・2/28(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

2/14(土)・2/28(土)*事前予約制

参加費:1回(45分)1000円・各回1名

①13:30~14:45

②14:45~15:00

③15:00~15:45

*予約時に具体的な相談内容をお伝え願います

今川体操&出張相談会(ケア24)

2/18(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

カーレット

2/11(水)・2/25(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！

水彩画教室

2/4(水) 10:00~12:00

参加費:1回1000円 画材セット500円

抽象画を描いてみましょう

色や形で表現することを通して自分と向き合うことを楽しみましょう。絵の具、用紙はこちらで用意します。

「描写から抽象へ」現実のモノからイメージをふくらませて書いてみる回



*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 ⇒



2月

* 1/7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