

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和8年3月

はじめての健康太極拳

3/3(火)・10(火)・17(火)・24(火)・31(火)
18:30~20:00 参加費:1回600円

らくらく筋トレ&ストレッチ

3/11(水)・3/25(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もあります

気功ストレッチ

3/4(水)・3/18(水) 13:30~15:00
参加費:1回600円
*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)

3/14(土)・3/28(土) 10:00~12:00
参加費:1回1500円(初回のみ+500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

3/14(土)・3/28(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

今川体操&出張相談会(ケア24)

3/18(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

おはなし介護これから介護

3/14(土) 15:00~16:30 参加費:無料



春まつり 3月29日(日)

☆無料体験・・・カーレット フラレッシン
やさしいyoga わたしの体操
☆ワークショップ・・・折り紙教室
☆喫茶コーナー ☆水彩画展示

カーレット

3/11(水)・3/25(水) 13:00~15:00
参加費:1回500円
誰でも簡単にできるスポーツです

楽しいフラレッシン

3/4(水)・3/9(月)・3/23(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!

やさしいyoga

3/7(土)・3/21(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

3/7(土)・3/21(土) 13:00~14:00
参加費:1回600円
椅子に座ったり、立ち上がったたり、
音楽に合わせて身体を動かします

水彩画教室

3/4(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

※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 ⇒



3月

*2/3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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)
	洋室1 洋室2 ホール															
午前				水彩画教室	若がえる筋トレ(筋トレ)	舞(社交ダンス)	やさしいyoga	今川会(自強術体操)	今川会(自強術体操)	みゆき会(社交ダンス)	みゆき会(社交ダンス)	衛気功の会(気功)			目的外	
午後	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリア(麻雀)		気功ストレッチ	千歳会かな習字(かな習字)	千歳会民謡部(民謡)	わたしの体操	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリア(麻雀)	みゆき会(社交ダンス)	みゆき会(社交ダンス)	千歳会かな習字(かな習字)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	おはなし介護これから介護	かすみ草(麻雀)	千歳会誕生会(親睦)
夜間			目的外	健康太極拳	フラレツソン	目的外				健康太極拳		目的外				

	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
	洋室1 洋室2 ホール														
午前	スケッチ仲間会(水彩画)	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)	やさしいyoga	皇月会(太極拳)	今川会(自強術体操)	今川会(自強術体操)	衛気功の会(気功)	衛気功の会(気功)		春まつり		
午後	スケッチ仲間会(水彩画)	コスモスの会(気功)		気功ストレッチ	大人のぬり絵club(ぬり絵)	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリア(麻雀)	協働事業	三療サービズ	みゆき会(社交ダンス)	みゆき会(社交ダンス)	三療サービズ	サトウズファミリア(麻雀)		ひまわり会(社交ダンス)
夜間		健康太極拳								健康太極拳					健康太極拳

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用