

ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内 令和8年7月



映画会

7/19(日)13:30～ 参加費:無料
毎月第3日曜日 開催

楽しいフラレッスン

7/13(月)・7/27(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!

らくらく筋トレとストレッチ

7/8(水)・7/22(水) 10:00～11:00
参加費:1回600円
目指せマイナス5歳!

わたしの体操

7/4(土)・7/18(土) 13:00～14:00
参加費:1回600円
音楽に合わせて身体を動かします

やさしい yoga

7/4(土)・7/18(土)10:00～11:30
参加費:1回600円
*ヨガマットかバスタオルを持参して下さい

はじめての健康太極拳

7/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)
毎週火曜日 18:30～20:00
参加費:1回600円
「こころ&からだ」ほぐしませんか?

じぶんの身体メンテナンス講座



7/28(火) 10:00～11:00
参加費:1回600円
リンパマッサージを覚えてみませんか?

カーレット

7/8(水)・7/22(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上荻)



7/15(水)10:00～今川体操
10:45～出張相談会

*杉並区民限定 参加費:無料

予約の必要はありません
直接いらしてください



パソコンサロン(ベーシック)

7/11(土)・7/25(土)10:00～12:00
参加費:1回1500円(初回のみ+500円)
パソコンの活用方法を学びます
*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

7/11(土)・7/25(土)*事前予約制
参加費:1回(45分)1000円・各回1名
①13:30～14:15
②14:15～15:00
③15:00～15:45



*予約時に具体的な相談内容をお伝え願います

水彩画教室

7/1(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。

ゆうゆう今川館
(竹箒の会)
ホームページは
こちらから→



7月

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)															
午前	水彩画教室	若がえる筋トレ 今川カーレット	舞	はつらつリンパ体操の会	太極拳ゆとり会 やさしいyoga	梟月会	さわやかダンスサークル	休館日	サークル・ムーニーバー	杉並太極拳クラブ らくらく筋トレ&ストレッチ	杉更女荻窪会 カーレット	健康エアロビクス和の会 コール・ポピー	はつらつリンパ体操の会 新婦人ヨーガ小組	フラ・ロゼラニ パソコンサロン	八成俳句会 梟月会	さわやかダンスサークル 今川会	西荻ブリッジ同好会 西荻ヨーガ	スケッチ仲間会 西荻ブリッジ同好会	今川体操&出張相談会 サークル・ムーニーバー	若がえる筋トレ 今川カーレット	休館日										
午後	協働事業	新婦人絵手紙小組	杉並太極拳クラブ	ぼかぼか	西荻太極拳クラブ	ひまわり	CLD研 わたしの体操	絵手紙club	竹系会	サトウズファミリー	かすみ草	コスモスの会	ひまわり	健康エアロビクス和の会 コール・ポピー	サトウズファミリー	PCスマホ相談室	西荻健康ピアノの会	ひまわり	健康エアロビクス和の会 コール・ポピー	かすみ草	みんなで歌おうの会	螢墨会	西荻ブリッジ同好会	Yogaスタイル	スケッチ仲間会	ひまわり	マカニ	協働事業	新婦人絵手紙小組	竹系会	休館日
夜間				目的外		竹系会		目的外	健康太極拳		目的外	目的外	前日準備	CLD研					目的外					フラレックスン			健康太極拳			竹系会	休館日

	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)																				
午前	はつらつリンパ体操の会	太極拳ゆとり会	やさしいyoga	梟月会		さわやかダンスサークル	今川会	西荻ヨーガ	さくら会	みゆき会	らくらく筋トレ&ストレッチ	杉並太極拳クラブ	サークル・フォーリエ	太極拳ゆとり会	新婦人ヨーガ小組	フラ・ロゼラニ	パソコンサロン	梟月会			さわやかダンスサークル	西荻ヨーガ	西荻ブリッジ同好会	今川会	三療サービス	マカニ	協働事業	今川カーレット	若がえる筋トレ					太極拳ゆとり会	
午後	西荻太極拳クラブ	ひまわり	CLD研	わたしの体操	大人のぬり絵club	かすみ草	サトウズファミリー	映画会	Yogaスタイル	ばらの会	コスモスの会	女声合唱団それいゆ	カーレット	ひまわり	健康エアロビクス和の会	ぽかぽか	西荻健康ピアノの会	PCスマホ相談室	サトウズファミリー	かすみ草	サトウズファミリー	サークル・ムーニーバー	螢墨会	西荻ブリッジ同好会	Yogaスタイル	三療サービス	みゆき会	協働事業	杉並太極拳クラブ					杉並太極拳クラブ	
夜間						健康太極拳						目的外	前日準備	CLD研																					

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用