

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年9月

楽しいフラレッスン

9/8(月)・9/22(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

9/10(水)・9/24(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
目指せマイナス5歳！

はじめての健康太極拳

9/2(火)・9(火)・16(火)・30(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？

カーレット

9/10(水)9/24(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

9/3(水)・9/17(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下さい

ゆうゆう館祭り

9/28(日)10:00～15:30

作品展示、発表会、防災講座

防災食のビスコ、ライスクッキーを配布します。

(どちらかひとつ)



ご家族皆さんで遊びに来てください

☆喫茶コーナー(無料)もあります。

やさしい yoga

9/6(土)・9/20(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

9/6(土)・9/20(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♪

パソコンサロン(ベーシック)

9/13(土)・9/27(土)10:00～12:00

参加費:1回1500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

今川体操&出張相談会

(ケア24上荻)

9/17(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。直接お出で下さい。

パソコン・スマホ なんでも相談室

9/13(土)・9/27(土) 事前予約制

① 13:30～14:15

② 14:15～15:00

③ 15:00～15:45

参加費:1回(45分)1000円

定員:各回1名



※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。

ゆうゆう今川館
(竹箒の会)
ホームページは
こちらから→



[illegible][illegible]

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的の外利用