

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和6年7月

らくらく筋トレとストレッチ

7/10(水)・7/24(水) 9:30~10:30

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

7/2・7/9・7/16・7/23・7/30(全5回)

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?

空調工事のため休講 気功ストレッチ

7/3(水)・7/17(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ください

空調工事のため休講 やさしい yoga

7/6(土)・7/20(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

楽しいフラレッスン

7/8(月)・7/22(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!

カーレット

7/10(水)・7/24(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!

地域で活躍出来る

パソコンインストラクター養成講座

7/7(日)・7/14(日)・7/21(日) 全3回

13:30~15:30 参加費 1500円

自身の知識を活かして地域で活動しませんか?

パソコンサロン(初級)

7/13(土)・7/27(土) 10:00~12:00

参加費:1回1200円

*パソコン5台まで貸出し可能です

パソコンサロン(基礎)

7/13(土)・7/27(土) 13:30~15:30

参加費:1回1200円

*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)

7/17(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

わたしの体操

7/6(土)・7/20(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

抽象画を描いてみましょう

7/3(水) 10:00~12:00

参加費:1回1000円 画材セット500円

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



※75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 ⇒



