

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和6年11月

らくらく筋トレとストレッチ

11/13(水)・11/27(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!

パソコンサロン(初級)

11/9(土)・11/23(土)10:00～12:00

参加費:1回1200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

はじめての健康太極拳

11/1(金)・8(金)・12(火)・19(火)・26(火)

18:30～20:00

参加費:1回600円

「こころ&からだ」ほぐしませんか?

パソコンサロン(基礎)

11/9(土)・11/23(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

気功ストレッチ

11/6(水)・11/20(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

今川体操&出張相談会 (ケア24上荻)

11/20(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

やさしい yoga

11/2(土)・11/16(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

水彩画教室

抽象画を描いてみましょう

11/6(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

楽しいフラレッシン

11/11(月)・11/25(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!

大人のおなはし会

11/30(土) 15:00～16:00

参加費:無料 申込は11/15～今川図書館へ
物語(宮沢賢治)や詩の朗読をお楽しみください

カーレット

11/13(水)・11/27(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!

わたしの体操

11/2(土)・11/16(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

※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。

ゆうゆう今川館
(竹箒の会)
ホームページは
こちらから→



11月

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1
午前	太極拳ゆとり会(太極拳)	はつらつリンパ体操の会(体操)	やさしいyoga	やさしいyoga	皇月会(太極拳)	ひまわり(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)	かすみ草(麻雀)	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外
午後	西荻太極拳クラブ(太極拳)	千歳会水墨画(水墨画)	CLD研(カントリーダンス)	わたしの体操	ひまわり(麻雀)	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外
夜間																

	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2	ホール	洋室1	洋室2
午前	さわやかダンスサークル(社交ダンス)	千歳会誕生会(親睦)	今川会(自衛術体操)	西荻ヨーガ(ヨガ)	さくら会(絵手紙)	スケッチ仲間会(水彩画)	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外
午後	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)	千歳会誕生会(親睦)	ひまわり(麻雀)	Yogaスタイル(ヨガ)	コスモスの会(気功・太極拳)	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外	目的外
夜間														

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用