

# ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和6年12月

## 楽しいフラレッスン

12/9(月)・12/23(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!

## はじめての健康太極拳

12/3(火)12/10(火)12/17(火)12/24(火)  
18:30～20:00  
参加費:1回600円

## らくらく筋トレとストレッチ

12/11(水)休講・12/25(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

12/4(水)・12/18(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

## やさしい yoga

12/7(土)・12/21(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

12/7(土)休講・12/21(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

## パソコンサロン(初級)

12/14(土)・12/28(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)

12/14(土)・12/28(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)

12/18(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

## カーレット

12/11(水)・12/25(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!

## 水彩画教室

12/4(水)10:00～12:00  
参加費:1回1000円 画材セット500円  
抽象画を描いてみましょう  
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。

## おはなし介護これから介護

12/7(土)15:00～16:30  
参加費:無料  
介護についての疑問、不安を  
介護経験者と一緒に気軽に話してみませんか?  


※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 ⇒



# 12月

	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	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																
午後																
夜間																

	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															
午後															
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