

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年1月

令和7年度上半期団体登録申請書、申請期間
令和7年1月30日(木)～2月13日(木)
(2月3日(月)休館日)
抽選会2月17日(月)

らくらく筋トレとストレッチ

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

はじめての健康太極拳

1/7(火)・1/14(火)
1/21(火)・1/28(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?

気功ストレッチ

1/15(水)・1/29(水)13:30～15:00
参加費:1回600円
*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

1/18(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

水彩画教室

抽象画を描いてみましょう
1/29(水) 10:00～12:00
参加費:1回1000円 画材セット500円
絵の具、用紙はこちらで用意します

パソコンサロン(初級)

1/11(土)・1/25(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)

1/11(土)・1/25(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)

1/15(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

楽しいフラレッシン

1/20(月)・1/27(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!

カーレット

1/8(水)・1/22(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!

わたしの体操

1/18(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下さい。

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→



1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)
	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							ひまわり(麻雀)									
午後	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	コスモスの会(気功)									
夜間								健康太極拳								

	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)
	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
午前	はつらつリンパ体操の会(体操)	太極拳ゆとり会(太極拳)	やさしいyoga	やさしいyoga	早月会(太極拳)	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(自彊術体操)	西荻ヨーガ(ヨガ)	さくら会(絵手紙)	スケッチ仲間会(水彩画)	みゆき会(社交ダンス)	らくらく筋トレ&ストレッチ	らくらく筋トレ&ストレッチ	ホール・ポピー(コーラス)
午後	西荻太極拳クラブ(太極拳)	わたしの体操	大人のぬり絵club(ぬり絵)	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリア(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)	フラレッスン	健康太極拳	カーレット	女声合唱団それいゆ(コーラス)	スケッチ仲間会(水彩画)	折り紙ライブ(折り紙)
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