

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年2月

楽しいフラレッスン

2/10(月)・2/17(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

2/4(火)・14(金)・18(火)・25(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

2/12(水)・2/26(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

2/5(水)・2/19(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

2/1(土)・2/15(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

2/1(土)・2/15(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)

2/8(土)・2/22(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



(初心者向け講座)

パソコンサロン(基礎)

2/8(土)・2/22(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
2月は「ワード」講座です。
2回に分けて、ゆっくり丁寧に授業を進めます

今川体操&出張相談会(ケア24)

2/19(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

2/12(水)・2/26(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

2/5(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。
2月は「言葉」をテーマに描きます。
好きな言葉を考えてきてください



※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 ⇒



2月

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
	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	やさしいyoga	皐月会(太極拳)		ひまわり(麻雀)	三療サービズ注	水彩画教室	若がえる筋トレ(筋トレ)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	はつらつリンパ体操の会(体操)	パソコンサロン(初級)	八成俳句会(俳句)	皐月会(太極拳)	さわやかダンスサークル(社交ダンス)	さわやかダンスサークル(社交ダンス)	さわやかダンスサークル(社交ダンス)	千歳会誕生会(親睦)
午後	わたしの体操	絵手紙club(絵手紙)		コスモスの会(気功)	三療サービズ注	気功ストレッチ	新婦人絵手紙小組(絵手紙・ちぎり絵)	千歳会かな習字(かな習字)	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)	サトウズファミリー(麻雀)	マカニ(ウクレレとピアノの練習)	千歳会かな習字(かな習字)	竹糸会(尺八・琴・三弦練習)	大人のぬり絵club(ぬり絵)	サトウズファミリー(麻雀)
夜間			休館日	目的外	健康太極拳			目的外						健康太極拳		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(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
午前	今川会(自彊術体操)	西荻ヨーガ(ヨガ)	上期抽選会	さくら会(絵手紙)	みゆき会(社交ダンス)	今川体操&出張相談会	若がえる筋トレ(筋トレ)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	はつらつリンパ体操の会(体操)	西荻太極拳クラブ(太極拳)	パソコンサロン(初級)	太極拳ゆとり会(太極拳)
午後	ひまわり(麻雀)	選会	コスモスの会(気功)	スケッチ仲間会(水彩画)	女声合唱団それいゆ(コーラス)	気功ストレッチ	新婦人絵手紙小組(絵手紙・ちぎり絵)	竹糸会(尺八・琴・三弦練習)	西荻太極拳クラブ(太極拳)	サトウズファミリー(麻雀)	パソコンサロン(基礎)	CLD研(カントリーダンス)
夜間	フラレックス		健康太極拳			目的外		目的外		健康太極拳		CLD研(カントリーダンス)

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用