

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年3月

楽しいフラレッスン

3/10(月)・3/24(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

3/4(火)・3/11(火)・3/18(火)・3/25(火)
18:30～20:00
参加費:1回600円

らくらく筋トレ&ストレッチ

3/12(水)・3/26(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

3/5(水)・3/19(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

3/1(土)・3/15(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

3/1(土)・3/15(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)

3/8(土)・3/22(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

パソコンサロン(基礎)

3/8(土)・3/22(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

今川体操&出張相談会(ケア24)

3/19(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

3/12(水)・3/26(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

3/5(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。

おはなし介護これから介護

3/15(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 ⇒



3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)	水彩画教室	杉並太極拳クラブ(太極拳)	太極拳ゆとり会(太極拳)	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)	アクティブ会(ストレッチ体操)	らくらく筋トレ&ストレッチ	衡気功の会(気功)	太極拳ゆとり会(太極拳)	新婦人ヨガ小組(ヨガ)	はつらつリンパ体操の会(体操)	やさしいyoga
午後	わたしの体操	絵手紙club(絵手紙)		コスモスの会(気功)	気功ストレッチ	新婦人絵手紙小組(絵手紙・ちぎり絵)	千歳会民謡部(民謡)	サトウズファミリー(麻雀)	かすみ草(麻雀)	みんなて歌おうの会(コーラス)	Yogaスタイル(ヨガ)	カーレット	千歳会かな習字(かな習字)	竹糸会(尺八・琴・三弦練習)	西萩健康ピアノの会(ピアノ練習)	大人のぬり絵club(ぬり絵)	わたしの体操
夜間					健康太極拳						フラレックス	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)	29(土)	30(日)	31(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
午前	今川会(自彊術体操)	西萩ヨガ(ヨガ)	みゆき会(社交ダンス)	今川体操&出張相談会				今川会(自彊術体操)	西萩ヨガ(ヨガ)	らくらく筋トレ&ストレッチ	衡気功の会(気功)	太極拳ゆとり会(太極拳)			
午後	ひまわり(麻雀)	Yogaスタイル(ヨガ)	コスモスの会(気功)	気功ストレッチ				サトウズファミリー(麻雀)	かすみ草(麻雀)	みゆき会(社交ダンス)	三療サービス	協働事業	三療サービス	ひまわり(麻雀)	Yogaスタイル(ヨガ)
夜間			健康太極拳							フラレックス	健康太極拳				

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的外利用