

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和8年5月

楽しいフラレッスン

5/11(月)・5/25(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!



カーレット

5/13(水)・5/27(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!

はじめての健康太極拳

5/1(金)・12(火)・19(火)・26(火)

18:30~20:00

参加費:1回600円



じぶんの身体メンテナンス講座

5/26(火) 10:00~11:00

参加費:1回600円

リンパマッサージを覚えてみませんか?

今川体操&出張相談会

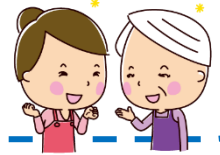
(ケア24上荻)

5/20(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



パソコンサロン(ベーシック)

5/9(土)・5/23(土) 10:00~12:00

参加費:1回1500円(初回のみ+500円)

パソコンの活用方法を学びます

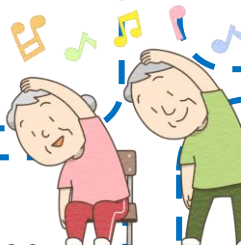
*パソコン5台まで貸出し可能です

らくらく筋トレとストレッチ

5/13(水)・5/27(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



わたしの体操

5/2(土)・5/16(土) 13:00~14:00

参加費:1回600円

音楽に合わせて身体を動かします

やさしい yoga

5/2(土)・5/16(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

パソコン・スマホ相談室

5/9(土)・5/23(土) *事前予約制

参加費:1回(45分)1000円・各回1名

①13:30~14:15

②14:15~15:00

③15:00~15:45



*予約時に具体的な相談内容をお伝えください



映画会

5/17(日) 13:30~

参加費:無料 定員:50名

午後のひと時を名作映画と共に過ごしませんか

★5月の水彩画教室はお休みです!次回6/3(水)

※60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→



