

ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内 令和8年9月

楽しいフラレッスン

9/14(月)・9/28(月)19:00～20:30

参加費:1回600円



らくらく筋トレとストレッチ

9/9(水)・9/23(水) 10:00～11:00

参加費:1回600円



わたしの体操

9/5(土)・9/19(土) 13:00～14:00

参加費:1回600円

やさしい yoga

9/5(土)・9/19(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

はじめての健康太極拳

9/1(火)・8(火)・15(火)・29(火)

毎週火曜日 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

9/22(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?



水彩画教室

9/2(水) 10:00～12:00

参加費:1回1000円 画材セット500円

*絵の具、用紙はこちらでご用意いたします

カーレット

9/9(水)・9/23(水)13:00～15:00

参加費:1回500円

今川体操&出張相談会 (ケア24上荻)

9/16(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)

9/12(土)・9/26(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

パソコン・スマホ相談室

9/12(土)・9/26(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願います



★映画会 9/20(日) 13:30～

参加費:無料

おはなし介護これから介護

9/12(土)15:00～16:30

参加費: 無料

※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→



9月

*8/1現在の協働事業・定期枠・目的外・登録団体空枠の予定です。
変更になる場合がございます。今川館受付へお問い合わせください。

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)
	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			水彩画教室	若がえる筋トレ(体操)	新婦人組手紙小組(絵手紙・ちぎり紙)	協働事業	女声合唱団それいゆ(コーラス)	ひまわり(麻雀)	コスモスの会(体操)	目的外	健康太極拳					
午後																
夜間																

	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)
	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
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