

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和8年 10月

楽しいフラレッスン

10/26(月) 19:00~20:30

参加費:1回600円

はじめての健康太極拳

10/2(金)・6(火)・13(火)・20(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

10/27(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?

カーレット

10/14(水)・10/28(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!

らくらく筋トレとストレッチ

10/14(水)・10/28(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

10/3(土)・10/17(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

10/3(土)・10/17(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

新講座

シニアeスポーツ塾

10/21(水) 13:30~15:00

参加費:無料 定員:12名

ゲームで身体と脳を動かそう!



水彩画教室

10/7(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



今川体操&出張相談会(ケア24上荻)

10/21(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)

10/10(土)・10/24(土) 10:00~12:00

参加費:1回1500円(初回のみ+500円)

*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

10/10(土)・10/24(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

10/18(日) 13:30~

参加費:無料 定員:50名

※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→



*** 9/1現在の協働事業・定期枠・目的外・登録団体空枠の予定です。
変更になることがございます。今川館受付へお問い合わせください。**

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール	洋室1 ホール	洋室2 ホール
午前		太極拳ゆとり会（太極拳） フオー・フォオリエ（コーラス）	やさしい yoga はつらつリンパ体操の会（体操）	皐月会（太極拳）		三療サービズ注 サイクル・ムーニリバー（フォークダンス）	水彩画教室 今川カールレット（ゲーム）	杉並太極拳クラブ（太極拳） 新婦人ヨーガ小組（ヨガ）	衛気功の会（太極拳）	八成俳句会（俳句） パソコンサロン はつらつリンパ体操の会（体操）	皐月会（太極拳）	西荻ヨーガ（ヨガ） さわかやダンスサークル（社交ダンス）	今川会（自彊術） 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 杉並太極拳クラブ（太極拳）	
午後	ほかほか（読み聞かせ）	ひまわり（麻雀）	C.L.D研（カントリードダンス） わたしの体操 絵手紙club（絵手紙）	サトウズファミリー（麻雀） かすみ草（麻雀）		コスモスの会（体操） 三療サービズ注 女声合唱団それいゆ（コーラス）	協働事業 若がえる筋トレ（体操） 新婦人組手紙小組（絵手紙・ちぎり絵）	コール・ポビー（コーラス）		P.C.S.M.H相談室 西荻健康ピアノの会（ピアノ） 健康エプロンプロジェクトの会（エプロン・ダンス）	かすみ草（麻雀）	螢墨会（水墨画） みんなで歌おうの会（コーラス）	ひまわり（麻雀） スケッチ仲間会（水彩画） Yogaスタイル（ヨガ）	マカニート（ウクレレ）	杉更女孩達会（青少年の健全育成） カールレット	
夜間		目的外	健康太極拳			目的外	健康太極拳		目的外					健康太極拳		

[illegible]

※黒字:登録団体 青:協働事業・行政使用 赤:空枠・目的の外利用