ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和8年 11 月

楽しいフラレッスン
11/9(月)・11/30(月) 19:00～20:30
参加費:1回600円

はじめての健康太極拳
11/6(金)・11/10(火)・17(火)・24(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
11/24(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
11/11(水)・11/25(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
11/11(水)・11/25(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
11/7(土)・11/21(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
11/7(土)・11/21(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
11/4(水)・18(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
11/4(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)
11/18(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)
11/14(土)・11/28(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
11/14(土)・11/28(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
11/15(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
(竹篝の会)
ホームページは
こちらから→

11 月

＊10/1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(日)			2(月)			3(火)			4(水)			5(木)			6(金)			7(土)			8(日)			9(月)			10(火)			11(水)			12(木)			13(金)			14(土)			15(日)			16(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	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	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		ひまわり（麻雀）	さわやかダンスサークル（社交ダンス）	休館日					サークル・ムーンリバー（フォークダンス）	水彩画教室	今川カーレット（ゲーム）	杉並太極拳クラブ（太極拳）			フォー・フォーリエ（コーラス）	太極拳ゆとり会（太極拳）		はつらつリンパ体操の会（体操）	やさしいｙｏｇａ					西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	西荻ヨーガ（ヨガ）	ひまわり（麻雀）	さわやかダンスサークル（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）		衡気功の会（太極拳）		太極拳ゆとり会（太極拳）	新婦人ヨーガ小組（ヨガ）	はつらつリンパ体操の会（体操）	パソコンサロン	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）	西荻ヨーガ（ヨガ）		Ｙｏｇａスタイル（ヨガ）
午後		かすみ草（麻雀）	サークル・ムーンリバー（フォークダンス）		コスモスの会（体操）				女声合唱団それいゆ（コーラス）	シニアｅスポーツ塾	新婦人絵手紙小組（絵手紙・ちぎり絵）	若がえる筋トレ（体操）		ぽかぽか（読み聞かせ）			ひまわり（麻雀）	ＣＬＤ研（カントリーダンス）	わたしの体操	絵手紙ｃｌｕｂ（絵手紙）	竹糸会（尺八・琴・三弦）	かすみ草（麻雀）	ひまわり（麻雀）	みんなで歌おうの会（コーラス）	螢墨会（水墨画）	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	Ｙｏｇａスタイル（ヨガ）	スケッチ仲間会（水彩画）	ひまわり（麻雀）	マカニ（ウクレレ）	カーレット	杉更女荻窪会（青少年の健全育成）		コール・ポピー（コーラス）		健康エアロビクス和の会（エアロビ・クス）	西荻健康ピアノの会（ピアノ）	ＣＬＤ研（カントリーダンス）	ＰＣスマホ相談室	サトウズファミリー（麻雀）		映画会	サトウズファミリー（麻雀）	かすみ草（麻雀）	若がえる筋トレ（体操）		Ｙｏｇａスタイル（ヨガ）
夜間															目的外			健康太極拳									フラレッスン			健康太極拳			目的外												

	17(火)			18(水)			19(木)			20(金)			21(土)			22(日)			23(月)			24(火)			25(水)			26(木)			27(金)			28(土)			29(日)			30(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	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	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	さくら会（絵手紙）		サークル・ムーンリバー（フォークダンス）	今川体操＆出張相談会	今川カーレット（ゲーム）	杉並太極拳クラブ（太極拳）	休館日			はつらつリンパ体操の会（体操）		太極拳ゆとり会（太極拳）	やさしいｙｏｇａ		皐月会（太極拳）			さわやかダンスサークル（社交ダンス）	西荻ヨーガ（ヨガ）	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	今川会（自彊術）	じぶんの身体メンテナンス講座	三療サービス	マカニ（ウクレレ）	らくらく筋トレ＆ストレッチ	三療サービス	杉並太極拳クラブ（太極拳）			衡気功の会（太極拳）	はつらつリンパ体操の会（体操）	新婦人ヨーガ小組（ヨガ）	太極拳ゆとり会（太極拳）	パソコンサロン	大人のぬり絵ｃｌｕｂ（ぬり絵）	皐月会（太極拳）				西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）		Ｙｏｇａスタイル（ヨガ）
午後	コスモスの会（体操）	ひまわり（麻雀）		シニアｅスポーツ塾	新婦人絵手紙小組（絵手紙・ちぎり絵）	竹糸会（尺八・琴・三弦）				ひまわり（麻雀）	ＣＬＤ研（カントリーダンス）		わたしの体操	大人のぬり絵ｃｌｕｂ（ぬり絵）	ＣＬＤ研（カントリーダンス）	かすみ草（麻雀）			螢墨会（水墨画）	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	Ｙｏｇａスタイル（ヨガ）	ひまわり（麻雀）	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	三療サービス	みゆき会（社交ダンス）	ケア24	カーレット	らくらく筋トレ＆ストレッチ		コール・ポピー（コーラス）	ぱらの会（麻雀）	折り紙ライフ（折り紙）	健康エアロビクス和の会（エアロビ・クス）	ぽかぽか（読み聞かせ）	西荻健康ピアノの会（ピアノ）	ＣＬＤ研（カントリーダンス）	ＰＣスマホ相談室	サトウズファミリー（麻雀）				西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）		Ｙｏｇａスタイル（ヨガ）
夜間			健康太極拳			竹糸会（尺八・琴・三弦）									目的外													目的外																		

※黒字：登録団体　青：協働事業・行政使用　赤：空枠・目的外利用

R8．11