

ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内 令和8年8月

楽しいフラレッスン

8/10(月)・8/24(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！

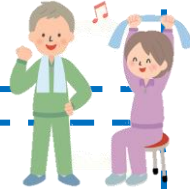


らくらく筋トレとストレッチ

8/12(水)・8/26(水) 10:00～11:00

参加費:1回600円

目指せマイナス5歳！



わたしの体操

8/1(土)・8/29(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

8/1(土)・8/15(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

8/4(火)・14(金)・18(火)・25(火)

毎週火曜日 18:30～20:00

参加費:1回600円

「こころ&からだ」ほぐしませんか？

じぶんの身体メンテナンス講座

8/25(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

8/12(水)・8/26(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！

今川体操&出張相談会 (ケア24上荻)

8/19(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)

8/8(土)・8/22(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

8/8(土)・8/22(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 8/16(日) 13:30～

参加費:無料

午後のひととき、映画の世界に浸りませんか

※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→



* 7/4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。

[illegible]

	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	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	今川会（自彊術）	西荻ヨーガ（ヨガ）	さくら会（絵手紙）	みゆき会（社交ダンス）	今川体操&出張相談会	若がえる筋トレ（体操）	今川カールレット（ゲーム）	新婦人絵手紙小組（絵手紙・ちぎり絵）	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）	わたしの体操	目的外	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）
午後	Yogaスタイル（ヨガ）	杉並太極拳クラブ（太極拳）	コスモスの会（体操）	ばらの会（麻雀）	女声合唱団それいゆ（コーラス）	竹系会（尺八・琴・三弦）	新婦人絵手紙小組（絵手紙・ちぎり絵）	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）	わたしの体操	目的外	西荻ブリッジ同好会（コントラクトブリッジ）	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	竹系会（尺八・琴・三弦）			前日準備	健康太極拳						

R8. 8