

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年7月

楽しいフラレッスン

7/14(月)・7/28(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！

はじめての健康太極拳

7/4(金)・8(火)・15(火)・22(火)・29(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？

気功ストレッチ

7/2(水)・7/16(水)13:30~15:00

参加費:1回600円

健康で美しい身体をキープしましょう！

*ヨガマットかバスタオルを持参して下さい

水彩画教室

抽象画を描いてみましょう

7/2(水) 10:00~12:00

参加費:1回1000円 画材セット500円

*絵の具、用紙はこちらで用意します

やさしい yoga

7/5(土)・7/19(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

わたしの体操

7/5(土)・7/19(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

らくらく筋トレとストレッチ

7/9(水)・7/23(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

目指せマイナス5歳！

カーレット

7/9(水)・7/23(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)

7/16(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)

7/12(土)・7/26(土)10:00~12:00

参加費:1回1500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 なんでも相談室

7/12(土)・7/26(土) 事前予約制

① 13:30~14:45

② 14:45~15:00

③ 15:00~15:45

参加費:1回(45分)1000円

定員:各回1名

※4月より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月

	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	ひまわり(麻雀)		水彩画教室		若がえる筋トレ(筋トレ)		舞(社交ダンス)		太極拳ゆとり会(太極拳)		太極拳ゆとり会(太極拳)		今川会(自強術体操)		さくら会(絵手紙)	
午後	コスモスの会(気功)		気功ストレッチ		今川カール(カール)		千歳かな習字(かな習字)		千歳かな習字(かな習字)		千歳かな習字(かな習字)		千歳かな習字(かな習字)		ひまわり(麻雀)	
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)	31(木)
	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															
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