

ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和7年8月

楽しいフラレッスン

8/25(月)19:00~20:30

参加費:1回600円

ハワイアンなひとときをご一緒に!

はじめての健康太極拳

8/5(火)・12(火)・19(火)・26(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

8/6(水)・8/20(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

やさしい yoga

8/2(土)・8/16(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

8/2(土)・8/30(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♪

水彩画教室

8/6(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。



らくらく筋トレとストレッチ

8/13(水)・8/27(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

8/13(水)・8/27(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)

8/20(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

直接いらして下さい



パソコンサロン(ベーシック)

8/9(土)・8/23(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

8/9(土)・8/23(土) 事前予約制

① 13:30~14:15

② 14:15~15:00

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→



8月

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)																								
	洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2																								
午前	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	皇月会(太極拳)	さわかダンスサークル(社交ダンス)																																			
午後	CLD研(カントリーダンス)	千歳会水墨画(水墨画)	西荻太極拳クラブ(太極拳)	わたしの体操	絵手紙club(絵手紙)	竹糸会(尺八・琴・三弦練習)	かすみ草(麻雀)	サトウズファミリア(麻雀)	コスモスの会(氣功)	三療サービス注	女声合唱団それいゆ(コーラス)	氣功ストレッチ	今川カレット(カレット)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	千歳会かな習字(かな習字)	ぼかぼか(読み聞かせ)	千歳会民謡部(民謡)	健康エアロビクス和の会(ヨガ)	パソコン・スマホ相談	サトウズファミリア	皇月会	かすみ草(麻雀)	みんまで歌おうの会(コーラス)	螢墨会(水墨画)	Yogaスタイル(ヨガ)	すみれ(麻雀)	ばらの会(麻雀)	マカニ(ウクレレ&フロンツの練習)	カレット	新婦人絵手紙小組(絵手紙・ちぎり絵)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	千歳会かな習字(かな習字)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	杉並太極拳クラブ(太極拳)	西荻太極拳クラブ(太極拳)	わたしの体操	大人のぬり絵club(ぬり絵)			
夜間						健康太極拳		前日準備	CLD研(カントリーダンス)																															

休館日

休館日

	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
	洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	ホール 洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2	洋室1 洋室2
午前	さわかダンスサークル(社交ダンス)	千歳会誕生会(親睦)	今川会(自彊術体操)	西荻ヨーガ(ヨガ)	さくら会(絵手紙)	千歳会フオーグダンス(フオーグダンス)	今川体操&出張相談会	今川カレット(カレット)	若がえる筋トレ(筋トレ)						
午後	サトウズファミリア(麻雀)	かすみ草(麻雀)	千歳会誕生会(親睦)	Yogaスタイル(ヨガ)	アクティブ会(ストレッチ体操)	コスモスの会(氣功)	ひまわり(麻雀)	女声合唱団それいゆ(コーラス)	氣功ストレッチ	杉並太極拳クラブ(太極拳)	竹糸会(尺八・琴・三弦練習)	健康太極拳			
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