

ゆうゆう今川館協働事業講座のご案内 令和8年4月

NEW

映画会

4/19(日)13:30～ 参加費:無料
毎月第3日曜日 開催決定!

楽しいフラレッスン

4/13(月)・4/27(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

4/8(水)・4/22(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

4/4(土)・4/18(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

4/4(土)・4/18(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

4/7(火)・14(火)・21(火)・28(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?



NEW

じぶんの身体メンテナンス講座

4/28(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

4/8(水)・4/22(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)

4/15(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)

4/11(土)・4/25(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

4/11(土)・4/25(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



水彩画教室

4/1(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

※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→



4月

*3/1現在の協働事業・定期枠・目的外・登録団体空枠の予定です。
変更になる場合がございます。今川館受付へお問い合わせください。

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
	洋室1 水彩画教室	洋室2 若がえる筋トレ(体操)	ホール 舞(社交ダンス)	洋室1 太極拳ゆとり会(太極拳)	洋室2 やさしいyoga	洋室1 目的外	洋室2 サトウズファミリア(麻雀)	ホール カラオケ	洋室1 杉並太極拳クラブ(太極拳)	洋室2 カラオケ	洋室1 P.Cスマホ相談室	洋室2 かすみ草(麻雀)	洋室1 螢墨会(水墨画)	洋室2 スケッチ仲間会(水彩画)	洋室1 マカニ(ウクレレ)	洋室2 協働事業
午前																
午後																
夜間																

	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
	洋室1 はつらつリンパ体操の会(体操)	洋室2 太極拳ゆとり会(太極拳)	ホール やさしいyoga	ホール 皇月会(太極拳)	洋室1 今川会(自彊術)	洋室2 さわやかダンスサークル(社交ダンス)	洋室1 さくら会(絵手紙)	洋室2 西荻ヨーガ(ヨガ)	洋室1 さくら会(社交ダンス)	洋室2 みゆき会(社交ダンス)	洋室1 カラオケ	洋室2 杉並太極拳クラブ(太極拳)	洋室1 折り紙ライフ(折り紙)	洋室2 ぱらの会(麻雀)
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