ゆうゆう今川館 協働事業講座のご案内 令和8年 10 月

楽しいフラレッスン
10/26(月) 19:00～20:30
参加費:1回600円

はじめての健康太極拳
10/2(金)・6(火)・13(火)・20(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
10/27(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
10/14(水)・10/28(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
10/14(水)・10/28(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
10/3(土)・10/17(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
10/3(土)・10/17(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
10/21(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
10/7(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)
10/21(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)
10/10(土)・10/24(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
10/10(土)・10/24(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
10/18(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
(竹箒の会)
ホームページは
こちらから→