

ゆうゆう四宮館 5月の協働事業

	講座名	時間	5月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 6日・20日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 13日	3ヶ月分 1500円
	バリアフリーダンス	5:00~6:00	月曜日 20日	1回 500円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日	1回 500円
		2 10:45~11:45	1日	
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 1日・15日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 8日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 1日・15日	1回 500円
	ヴォイス& ボディエクササイズ	10:30~12:00	第3水曜日 15日	1回 800円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 8日・22日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 8日	3ヶ月分 1500円
木	塗り絵講座	9:30~11:30	年6回 30日	1回 800円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 11日・18日	1回 1000円
	卓球	1:30~3:00	第3土曜日 18日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 25日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 25日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~	第1土曜日	無料
		午後 2:00~	4日	
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 11日	1回 500円
日	パソコン相談	9:15~12:10	第4日曜日 26日	1回 500円
	囲碁サロン	1:00~4:00	第2・4日曜日 12日・26日	1回 300円

# 令和6年5月のゆうゆう四宮館の活動予定表

協働事業

行政使用

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				ヨガ体操1	シニアエアロ	四宮卓球	映画会
				ヨガ体操2	シニアエアロ		
午後				英会話	スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	映画会
夜間	てらこや四宮	スポーツ吹き矢					
	5	6	7	8	9	10	11
午前		ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	広報事業	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
			おりづる会		シニアエアロ		
午後		よし笛	健ジャンサロン	ヨガシェイプ	一番体操	すずらん会(太極拳)	いきいき 歌声サロン
			健ジャンサロン	気功ストレッチ			
夜間	/			パソコン教室			
	12	13	14	15	16	17	18
午前	白鶴(太極拳)		コスモス(卓球)	ヴォイス & ボディ	午前休館 PM1:00開館	四宮卓球	書道教室
	白鶴(太極拳)	ふきのとう					
午後	囲碁サロン		健ジャンサロン	英会話	スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	卓球講座
		パソコン教室	健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢		
夜間	/						
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	広報事業	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙
			おりづる会		シニアエアロ		
午後		よし笛	健ジャンサロン	気功ストレッチ	一番体操	すずらん会(太極拳)	シャンソン
			健ジャンサロン				
夜間		ダンス					
	26	27	28	29	30	31	
午前	白鶴(太極拳)		コスモス(卓球)	塗り絵 講座			
	パソコン相談	三療サービス					
午後	囲碁サロン		健ジャンサロン	白鶴(太極拳)			
		三療サービス	健ジャンサロン	白鶴(太極拳)			
夜間	/						

## ゆうゆう四宮館

杉並区上井草2-28-3 電話:03-3396-7692  
 開館時間 平日AM9:00~PM9:00 日曜・祝日AM9:00~PM5:00  
 (休館日は上記カレンダーでご確認ください)

諸事情により、内容を変更する場合があります。  
 ご参加ご希望の方は事前にお申込み下さい。  
 運営:NPOたすけあいワーカーズざんか