

ゆうゆう四宮館 10月の協働事業

	講座名	時間	10月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 7日・21日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 14日	3ヶ月分 1500円
	キッズ英語教室	5:00~6:00	第2・第4月曜日 第2休講・28日	1回 800円
火	板絵講座	9:30~11:30	年1回 29日	1回 1000円
	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 1日・15日	1回 800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	2日	
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 2日・16日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 9日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 2日・16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 16日	1回 800円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 9日・23日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 9日	3ヶ月分 1500円
金	ホットスペースお茶の間	4:00~6:45	第2・第4金曜日 11日・25日	無料
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 12日・19日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 26日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 26日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 5日	無料
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 12日	1回 500円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 19日	1回 1000円
日	囲碁サロン	1:00~4:00	第2・4日曜日 13日・27日	1回 300円

10月6日(日)都の行う「スマートフォン体験会」があります。参加費は無料です。  
当日はスマートフォンの貸出もあります。スマートフォンへの切り替えをお考えの方もご参加頂けます。  
詳細・お申込みは「東京都スマートフォン普及啓発事業事務局」03-6775-9480まで。

# 令和6年10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	5	
午前			コスモス(卓球)	ヨガ体操1	シニアエアロ	四宮卓球	映画会	
			おりづる会	ヨガ体操2	シニアエアロ			
午後			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)	映画会	
			健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢			
夜間			チャレンジ英検					
	6	7	8	9	10	11	12	
午前		ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室	
					シニアエアロ			
午後	スマートフォン体験会	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		お茶の間		
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	白鶴(太極拳)		コスモス(卓球)	ヴォイス&ボディ	午前休館	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			チャレンジ英検					
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙	
						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						お茶の間		
	27	28	29	30	31			
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	板絵講座					
	白鶴(太極拳)	三療サービス						
午後	囲碁サロン			白鶴(太極拳)				
		三療サービス		白鶴(太極拳)				
夜間		キッズ英語						

## 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さんか