

ゆうゆう四宮館 1月の協働事業

	講座名	時間	1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
	キッズ英語教室	5:00~6:00	第2・第4月曜日 第2休講・27日	1回 800円
	バリアフリーダンス	5:00~6:00	第3月曜日 20日	1回 500円
	スマホ講座	10:00~12:00	第4月曜日 27日	1回 1000円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 7日・21日	1回 800円
水	英会話	1:00~2:00	第3・第4水曜日 15日・22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 第1休講・15日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 8日・22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
	塗り絵講座	9:30~11:30	水曜日 29日	1回 800円
金	臨床美術	3:00~4:30	奇数月 第2金曜日 10日	1回 500円
	お結び食堂	17:30~20:00	不定期 31日	1回 500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
	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
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 11日	1回 500円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 18日	1回 1000円

令和7年1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				/	/	/	/
午後							
夜間							
	5	6	7	8	9	10	11
午前		ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	コーラス	シニアエアロ	卓球(四宮)	書道教室
					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		臨床美術	
夜間	/		チャレンジ英検	パソコン教室			
	12	13	14	15	16	17	18
午前	白鶴(太極拳)	ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヴォイス& ボディ	休館日	卓球(四宮)	書道教室
	白鶴(太極拳)	ふきのとう					
午後			健ジャンサロン	英会話	ダーツ井草	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	ダーツ井草		
夜間	/	/					
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	コーラス	シニアエアロ	卓球(四宮)	絵手紙
						シニアエアロ	
午後			よし笛	健ジャンサロン	英会話	一番体操	すずらん会(太極拳)
			健ジャンサロン	気功ストレッチ			
夜間		ダンス	チャレンジ英検				
	26	27	28	29	30	31	
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	卓球(コスモス)	塗り絵	シニアエアロ	/	
	白鶴(太極拳)	三療サービス					
午後			健ジャンサロン			お結び食堂	
		三療サービス	健ジャンサロン				
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9:00~21:00 日曜・祝日9:00~17:00

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ください。
運営:NPOたすけあいワーカーズざんか