

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 5日・19日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 12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 12日・26日	1回 800円
	スマホ講座	10:00~12:00	第4月曜日 26日	1回 1000円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 20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	7日	
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 7日・21日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 14日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 7日・21日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 14日・28日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 14日・28日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 14日	3ヶ月分 1500円
木	塗り絵講座	9:30~11:30	年6回 29日	1回 800円
	マインドフルネス 脳と心の筋トレ講座	5:00~6:00	毎週木曜日 8日15日22日29日	1回 500円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 10日・17日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 24日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 24日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 3日	無料
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 10日	1回 500円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 17日	1回 1000円

令和7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
午前					シニアエアロ	四宮卓球	映画会
					シニアエアロ		
午後					スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	映画会
					スポーツ吹き矢	さくらの会(手芸)	
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前		ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヨガ体操1 ヨガ体操2	シニアエアロ シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
午後	棋本クラブ(囲碁)	よし笛	健ジャンサロン 健ジャンサロン	英会話 てらこや四宮	一番体操 マインドフルネス	すずらん会(太極拳)	
夜間							
	11	12	13	14	15	16	17
午前	白鶴(太極拳) 白鶴(太極拳)	ふきのとう	コスモス(卓球)	コーラス	午前休館 PM1:00開館	四宮卓球	書道教室
午後	棋本クラブ(囲碁)		健ジャンサロン 健ジャンサロン			すずらん会(太極拳) さくらの会(手芸)	
夜間		パソコン教室 キッズ英語		ヨガシェイプ 気功ストレッチ パソコン教室	スポーツ吹き矢 スポーツ吹き矢 マインドフルネス		卓球講座
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヴォイス & ボディ	シニアエアロ シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙
午後		よし笛	健ジャンサロン 健ジャンサロン	英会話 てらこや四宮	一番体操 マインドフルネス	すずらん会(太極拳)	シャンソン
夜間			チャレンジ英検				
	25	26	27	28	29	30	31
午前	白鶴(太極拳) 白鶴(太極拳)	スマホ講座 三療サービス	コスモス(卓球)	コーラス	塗り絵		
午後	棋本クラブ(囲碁)		健ジャンサロン 健ジャンサロン				
夜間		三療サービス キッズ英語		気功ストレッチ	マインドフルネス		

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