

ゆうゆう四宮館 6月の協働事業

	講座名		時間	6月の開催日	料金
月	よし笛		1:30~3:00	第1・第3月曜日 2日・16日	1回 500円
	パソコン教室		1:00~4:55	第2月曜日 9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 9日・23日	1回 800円
	スマホ講座		10:00~12:00	第4月曜日 23日	1回 1000円
	板絵講座		9:30~11:30	年2回 30日	1回 1000円
火	チャレンジ英検		5:45~6:45	第1・第3火曜日 3日・17日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1	9:15~10:15	第1水曜日 4日	1回 500円
		2	10:45~11:45		
	英会話		1:00~2:00	第1・第3水曜日 4日・18日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ		1:30~2:30	第2水曜日 11日	1回 500円
	てらこや四宮		3:30~5:00	第1・第3水曜日 4日・18日	1回 500円
	四宮コーラス		10:00~11:30	第2・第4水曜日 11日・25日	1回 500円
	気功ストレッチ		3:00~4:00	第2・第4水曜日 11日・25日	月謝 1500円
	パソコン教室		5:15~7:10	第2水曜日 11日	3ヶ月分 1500円
金	ヴォイス& ボディエクササイズ		10:30~12:00	第3水曜日 18日	1回 800円
	臨床美術		3:00~4:30	年3回 13日	1回 500円
土	書道教室		10:00~12:00	第2・第3土曜日 14日・21日	1回 1000円
	絵手紙		10:00~11:30	第4土曜日 28日	1回 500円
	シャンソン		1:30~3:00	第4土曜日 28日	1回 800円
	映画会	午前	10:00~	第1土曜日 7日	無料
		午後	2:00~		
	いきいき歌声サロン		3:00~4:00	第2土曜日 14日	1回 500円
	卓球講座		1:30~3:00	第3土曜日 21日	1回 1000円

令和7年6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	6	7
午前		ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	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	棋本クラブ(囲碁)	よし笛	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	さくらの会(手芸)	
夜間			チャレンジ英検				
	8	9	10	11	12	13	14
午前	白鶴(太極拳)		コスモス(卓球)	コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
	白鶴(太極拳)	ふきのとう			シニアエアロ		
午後	棋本クラブ(囲碁)		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
		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ		臨床美術	
夜間		キッズ英語		パソコン教室			
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヴォイス &ボディ	休館日	四宮卓球	書道教室
午後		よし笛	健ジャンサロン	英会話		すずらん会(太極拳)	卓球講座
夜間			健ジャンサロン	てらこや四宮		さくらの会(手芸)	
			チャレンジ英検				
	22	23	24	25	26	27	28
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	コスモス(卓球)	コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙
	白鶴(太極拳)	三療サービス			シニアエアロ		
午後	棋本クラブ(囲碁)		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
		三療サービス	健ジャンサロン				
夜間		キッズ英語					
	29	30					
午前		板絵講座					
午後							
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さんか