

ゆうゆう四宮館 8月の協働事業

|   | 講座名                | 時間              |                 | 8月の開催日                 | 料金            |
|---|--------------------|-----------------|-----------------|------------------------|---------------|
| 月 | よし笛                | 1 : 30~3 : 00   |                 | 第1・第3月曜日<br>4日・18日     | 1回 500円       |
|   | パソコン教室             | 1 : 00~4 : 55   |                 | 第2月曜日<br>11日           | 3ヶ月分<br>1500円 |
|   | キッズ英語教室            | 5 : 00~6 : 00   |                 | 第2・第4月曜日<br>25日        | 1回 800円       |
| 火 | チャレンジ英検            | 5 : 45~6 : 45   |                 | 第1・第3火曜日<br>5日・19日     | 1回 800円       |
| 水 | ヨガ体操1・2            | 1               | 9 : 15~10 : 15  | 第1水曜日<br>6日            | 1回 500円       |
|   |                    | 2               | 10 : 45~11 : 45 |                        |               |
|   | 英会話                | 1 : 00~2 : 00   |                 | 第2・第4水曜日<br>13日・27日    | 月謝 1000円      |
|   | ヨガシェイプ             | 1 : 30~2 : 30   |                 | 第3水曜日<br>20日           | 1回 500円       |
|   | てらこや四宮             | 3 : 30~5 : 00   |                 | 第1・第3水曜日<br>6日・20日     | 1回 500円       |
|   | 四宮コーラス             | 10 : 00~11 : 30 |                 | 第2・第4水曜日<br>13日・27日    | 1回 500円       |
|   | 気功ストレッチ            | 3 : 00~4 : 00   |                 | 第2・第4水曜日<br>13日・27日    | 月謝 1500円      |
|   | パソコン教室             | 5 : 15~7 : 10   |                 | 第2水曜日<br>13日           | 3ヶ月分<br>1500円 |
| 土 | ヴォイス&<br>ボディエクササイズ | 10 : 30~12 : 00 |                 | 第3水曜日<br>20日           | 1回 800円       |
|   | マインドフルネス           | 5 : 00~6 : 00   |                 | 第2・第4木曜日<br>14日・28日    | 1回 500円       |
|   | バレエストレッチ           | 6 : 00~7 : 15   |                 | 第5金曜日<br>29日           | 1回 800円       |
|   | 書道教室               | 10 : 00~12 : 00 |                 | 第2・第3土曜日<br>9日・16日     | 1回 1000円      |
|   | 絵手紙                | 10 : 00~11 : 30 |                 | 第4土曜日<br>23日           | 1回 500円       |
|   | シャンソン              | 1 : 30~3 : 00   |                 | 第4土曜日<br>23日           | 1回 800円       |
|   | 映画会                | 午前              | 10 : 00~        | 第1土曜日<br>2日            | 無料            |
| 土 |                    | 午後              | 2 : 00~         |                        |               |
|   | 卓球講座               | 1 : 30~3 : 00   |                 | 第3土曜日<br>16日           | 1回 1000円      |
|   | マインドフルネス           | 5 : 00~6 : 00   |                 | 毎週土曜日<br>2日・9日・16日・23日 | 1回 500円       |
|   | 歌の広場               | 3 : 00~4 : 00   |                 | 第2土曜日<br>9日            | 1回 500円       |

# 令和7年8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        |
| 午前 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |          |                |                  | 四宮卓球       | 映画会      |
| 午後 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |          |                |                  | すずらん会(太極拳) | 映画会      |
| 夜間 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |          |                |                  | さくらの会(手芸)  | マインドフルネス |
|    | 3                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                                             | 5        | 6              | 7                | 8          | 9        |
| 午前 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               | 卓球(コスモス) | ヨガ体操1<br>ヨガ体操2 | 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  |                | スポーツ吹き矢          | すずらん会(太極拳) | 歌の広場     |
| 夜間 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               | 健ジャンサロン  | てらこや四宮         | スポーツ吹き矢          |            | マインドフルネス |
|    | 10                                                                                 | 11                                                                                                                                                                                                            | 12       | 13             | 14               | 15         | 16       |
| 午前 | 白鶴(太極拳)                                                                            |                                                                                                                                                                                                               | 卓球(コスモス) | 四宮<br>コーラス     | シニアエアロ           | 四宮卓球       | 書道教室     |
| 午後 | 棋本クラブ(囲碁)                                                                          | ふきのとう                                                                                                                                                                                                         | 健ジャンサロン  | 英会話            | シニアエアロ           | すずらん会(太極拳) | 卓球講座     |
| 夜間 |                                                                                    | パソコン教室                                                                                                                                                                                                        | 健ジャンサロン  | 気功ストレッチ        |                  | さくらの会(手芸)  | マインドフルネス |
|    | 17                                                                                 | 18                                                                                                                                                                                                            | 19       | 20             | 21               | 22         | 23       |
| 午前 | 休館日                                                                                | ナリニー(ヨガ)                                                                                                                                                                                                      | 卓球(コスモス) | ヴォイス<br>& ボディー | 午前休館<br>PM1:00開館 | 四宮卓球       | 絵手紙      |
| 午後 |                                                                                    | よし笛                                                                                                                                                                                                           | 健ジャンサロン  | ヨガシェイプ         | スポーツ吹き矢          | すずらん会(太極拳) | シャンソン    |
| 夜間 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               | 健ジャンサロン  | てらこや四宮         | スポーツ吹き矢          |            | マインドフルネス |
|    | 24                                                                                 | 25                                                                                                                                                                                                            | 26       | 27             | 28               | 29         | 30       |
| 午前 | 白鶴(太極拳)                                                                            |                                                                                                                                                                                                               | 卓球(コスモス) | 四宮<br>コーラス     | シニアエアロ           |            |          |
| 午後 | 棋本クラブ(囲碁)                                                                          | 三療サービス                                                                                                                                                                                                        | 健ジャンサロン  | 英会話            | シニアエアロ           |            |          |
| 夜間 |                                                                                    | 三療サービス                                                                                                                                                                                                        | 健ジャンサロン  | 気功ストレッチ        |                  |            |          |
|    | 31                                                                                 | <p>ゆうゆう四宮館</p> <p>杉並区上井草2-28-3 電話:03-3396-7692</p> <p>開館時間 平日9:00~21:00 日曜・祝日9:00~17:00</p> <p>(休館日は上記カレンダーでご確認ください)</p> <p>諸事情により内容を変更する場合があります。</p> <p>ご参加ご希望の方は事前にお申込みください。</p> <p>運営:NPOたすけあいワーカーズさんか</p> |          |                |                  |            |          |
| 午前 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |          |                |                  |            |          |
| 午後 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |          |                |                  |            |          |
| 夜間 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |          |                |                  |            |          |