

ゆうゆう四宮館 11月の協働事業

	講座名	時間	11月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 3日・17日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 10日	3ヶ月分 1500円
	キッズ英語教室	5:00~6:00	第2月曜日 10日	1回 800円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 4日・18日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 5日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 12日・26日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 19日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 5日・19日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 12日・26日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 12日・26日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 12日	3ヶ月分 1500円
	ヴォイス& ボディエクササイズ	10:30~12:00	第3水曜日 19日	1回 800円
木	マインドフルネス	5:00~6:00	第2・第4木曜日 13日・27日	1回 500円
金	臨床美術	3:00~4:30	第2金曜日 14日	1回 1000円
	マインドフルネス	5:00~6:00	毎週 金曜日	1回 500円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 8日・15日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 22日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 22日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 1日	無料
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 15日	1回 1000円
	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 8日	1回 500円
	塗り絵講座	9:30~11:30	年6回 29日	1回 800円
	お結び食堂	12:30~15:00	29日	大人 500円 子ども 無料

令和7年11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
午前							映画会
午後							映画会
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヨガ体操1 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)	
夜間			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)	歌声広場
			チャレンジ英検			マインドフルネス	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	白鶴(太極拳)		卓球(コスモス)	四宮 コーラス		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			すずらん会(太極拳)	
夜間			健ジャンサロン	英会話	一番体操	臨床美術	卓球講座
		パソコン教室	気功ストレッチ	パソコン教室	マインドフルネス	マインドフルネス	
		キッズ英語					
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヴォイス &ボディ	午前休館 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		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		さくらの会(手芸)	
			チャレンジ英検			マインドフルネス	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	白鶴(太極拳)		卓球(コスモス)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	塗り絵
午後	棋本クラブ(囲碁)	三療サービス	健ジャンサロン		シニアエアロ	すずらん会(太極拳)	
夜間			健ジャンサロン	英会話	一番体操		お結び食堂
		三療サービス	気功ストレッチ				
					マインドフルネス	マインドフルネス	
	30	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 (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ください。 運営:NPOたすけあいワーカーズさんか					
午前							
午後							
夜間							