

ゆうゆう四宮館 12月の協働事業

	講座名	時間	12月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 1日・15日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 8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 8日・22日	1回 800円
	スマホ講座	10:00~12:00	第4月曜日 22日	1回 1000円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 2日・16日	1回 800円
水	ヨガ体操 1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 3日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 10日・24日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 17日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 3日・17日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 10日・24日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 10日・24日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 10日	3ヶ月分 1500円
木	ヴォイス& ボディエクササイズ	10:30~12:00	第3水曜日 17日	1回 800円
	マインドフルネス	5:00~6:00	第2・第4木曜日 11日・25日	1回 500円
	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 13日・20日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 27日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 27日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 6日	無料
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 20日	1回 1000円
土	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 13日	1回 500円

# 令和7年12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
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	映画会
午後		よし笛	健ジャンサロン 健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢 スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳) さくらの会(手芸)	
夜間			チャレンジ英検				
	7	8	9	10	11	12	13
午前			コスモス(卓球)	四宮 コーラス	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)		健ジャンサロン		英会話	一番体操	
		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ			
夜間		キッズ英語		パソコン教室	マインドフルネス		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	白鶴(太極拳) 白鶴(太極拳)	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	棋本クラブ(囲碁)	よし笛	健ジャンサロン 健ジャンサロン	ヨガシェイプ		すずらん会(太極拳) さくらの会(手芸)	
夜間			チャレンジ英検	てらこや四宮			
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	スマホ講座 三療サービス	コスモス(卓球)	四宮 コーラス	シニアエアロ シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙
午後			健ジャンサロン	英会話	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	気功ストレッチ			
夜間			キッズ英語			マインドフルネス	
	28	29	30	31			
午前	休館日	休館日	休館日	休館日			
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さざんか