

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 2 10:45~11:45	第1水曜日 3日	1回 500円
	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
土	シャンソソ	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
	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

	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	四宮卓球	映画会
午後		よし笛	健ジヤンサロン		スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	映画会
夜間			健ジヤンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢	さくらの会(手芸)	
	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	四宮卓球	書道教室
午後		ふきのとう(切絵)			シニアエアロ		
夜間	横本クラブ(囲碁)	パソコン教室	健ジヤンサロン	英会話 気功ストレッチ	一番体操	すずらん会(太極拳)	歌声広場
		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)	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヴォイス& ボディ		四宮卓球	書道教室
午後	白鶴(太極拳)						
夜間	横本クラブ(囲碁)	よし笛	健ジヤンサロン	ヨガシェイプ	休館日	すずらん会(太極拳)	卓球講座
			健ジヤンサロン	てらこや四宮		さくらの会(手芸)	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	スマホ講座	コスモス(卓球)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙
午後		三療サービス			シニアエアロ		
夜間			健ジヤンサロン	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	健ジヤンサロン	気功ストレッチ			
		キッズ英語			マインドフルネス		
	28	29	30	31			
午前	休館日						
午後		休館日					
夜間		休館日					

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ざざんか