


ゆうゆう四宮館 2月の協働事業

	講座名	時間	2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月曜日 9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
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	1回 500円
		2 10:45~11:45	4日	
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 11日・25日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 18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
土	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
	マインドフルネス	5:00~6:00	第2・第4木曜日 12日・26日	1回 500円
	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~ 午後 2:00~	第1土曜日 7日	無料
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 21日	1回 1000円
土	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 14日	1回 500円

# 令和8年2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
午前							
午後							
夜間							
	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 ヨガ体操2	シニアエアロ	四宮卓球	映画会
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)	映画会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	白鶴(太極拳)		コスモス(卓球)	四宮 コーラス 英会話	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		シニアエアロ	すずらん会(太極拳)	
夜間		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ	一番体操	歌声広場	
	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	午前休館 PM1:00開館	四宮卓球	書道教室
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)	卓球講座
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)	
	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)	四宮 コーラス 英会話	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙
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		三療サービス	健ジャンサロン	気功ストレッチ	一番体操	シャンソン	

## 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