

ゆうゆう四宮館 3月の協働事業

	講座名	時間	3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
	歩き方改革	3:30~4:30	第1・第3月曜日 2日・16日	1回 800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・第4月曜日 9日・23日	1回 800円
	木工講座	2:00~4:00	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
	塗り絵講座	9:30~11:30	年6回 31日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 4日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	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
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 11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 18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 12日・26日	1回 500円
金	臨床美術	3:00~4:30	第2金曜日 13日	1回 500円
土	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
	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 14日	1回 500円

令和8年3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	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		歩き方改革	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	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
午後	棋本クラブ(囲碁)	木工講座	健ジャンサロン		シニアエアロ		
夜間		ふきのとう	健ジャンサロン	英会話	一番体操	すずらん会(太極拳)	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		歩き方改革	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	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		
夜間		三療サービス	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
	29	30	31				
午前		塗り絵 講座					
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