

ゆうゆう四宮館 1月の協働事業

	講座名	時間	1月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 5日・19日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 12日	3ヶ月分 1500円
	キッズ英語教室	5:00~6:00	第4月曜日 26日	1回 800円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 6日・20日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 7日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 14日・28日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 21日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 7日・21日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 14日・28日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 14日・28日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 14日	3ヶ月分 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 21日	1回 800円
	マインドフルネス	5:00~6:00	第2・第4木曜日 8日・22日	1回 500円
	お結び食堂	18:00~20:00	第5金曜日 30日	大人500円
	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 10日・17日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 24日	1回 500円
土	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 24日	1回 800円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 17日	1回 1000円
	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 10日	1回 500円

令和8年1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
午前							
午後							
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前		ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヨガ体操1	シニアエアロ	卓球(四宮)	書道教室
				ヨガ体操2	シニアエアロ		
午後		よし笛	健ジャンサロン	てらこや四宮	一番体操	すずらん会(太極拳)	歌声広場
			健ジャンサロン				
夜間			チャレンジ英検		マインドフルネス		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	白鶴(太極拳)	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	四宮 コーラス	休館日	卓球(四宮)	書道教室
	白鶴(太極拳)	ふきのとう					
午後	棋本クラブ(囲碁)		健ジャンサロン	英会話	ダーツ井草	すずらん会(太極拳)	卓球講座
		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ	ダーツ井草	さくらの会(手芸)	
夜間				パソコン教室			
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヴォイス&ボディ	シニアエアロ	卓球(四宮)	絵手紙
					シニアエアロ		
午後		よし笛	健ジャンサロン	ヨガシェイプ	一番体操	すずらん会(太極拳)	シャンソン
			健ジャンサロン	てらこや四宮			
夜間			チャレンジ英検		マインドフルネス		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	コスモス(卓球)	四宮 コーラス	塗り絵		
	白鶴(太極拳)	三療サービス					
午後	棋本クラブ(囲碁)		健ジャンサロン	英会話		お結び食堂	
		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					

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んか