# ゆうゆう四宮館　４月の協働事業

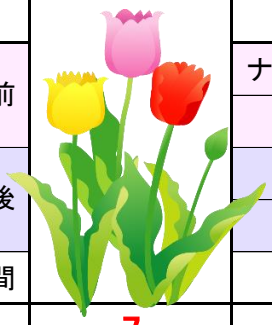
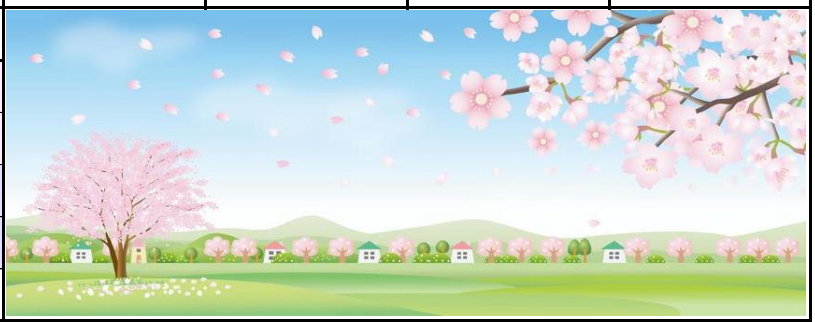
| | 講座名 | 時間 | ４月の開催日 | 料金 |
|---|---|---|---|---|
| 月 | よし笛 | １：30～３：00 | 第１・第3月曜日<br>１日・15日 | １回　500円 |
| | パソコン教室 | １：00～４：55 | 第２月曜日<br>８日 | １回　500円 |
| 水 | ヨガ体操１・２ | １　９：15～10：15<br>２　10：45～11：45 | 第１水曜日<br>３日 | １回　500円 |
| | 英会話 | １：00～２：00 | 第１・第3水曜日<br>3日・17日 | 月謝　1000円 |
| | 薬膳講座 | 10：00～11：00 | 第４水曜日<br>24日 | １回　500円 |
| | ヨガシェイプ | １：30～２：30 | 第２水曜日<br>10日 | １回　500円 |
| | てらこや四宮 | ３：30～５：00 | 第１・第3水曜日<br>3日・17日 | １回　500円 |
| | ヴォイス＆<br>ボディエクササイズ | 10：30～12：00 | 第3水曜日<br>17日 | １回　800円 |
| | 気功ストレッチ | ３：00～４：00 | 第２・第４水曜日<br>10日・24日 | 月謝　1500円 |
| | パソコン教室 | ５：15～７：10 | 第2水曜日<br>10日 | １回　500円 |
| 土 | 書道教室 | 10：00～12：00 | 第２・第３土曜日<br>13日・20日 | １回　1000円 |
| | 卓球教室 | １：30～３：00 | 第３土曜日<br>20日 | １回　1000円 |
| | 絵手紙講座 | 10：00～11：30 | 第４土曜日<br>27日 | １回　500円 |
| | シャンソン講座 | １：30～３：00 | 第４土曜日<br>27日 | １回　800円 |
| | 映画会 | 午前　10：00～<br>午後　２：00～ | 第１土曜日<br>6日 | 無料 |
| | いきいき歌声サロン | ３：00～４：00 | 第２土曜日<br>13日 | １回　500円 |
| 日 | パソコン相談 | ９：15～12：10 | 第4日曜日<br>28日 | １回　500円 |
| | 囲碁サロン | １：00～４：00 | 第２・４日曜日<br>14日・28日 | １回　300円 |

## 三療サービス

杉並区にお住まいの６０歳以上の方が、マッサージをご利用いただけるサービスです。
ゆうゆう四宮館では毎月**第４月曜日（４月は２２日です）**に行っています。
**4月１日より**ご予約を受け付けます。
料金はお問い合わせください。　　ゆうゆう四宮館：３３９６－７６９２

# 令和6年4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 | シニアエアロ | 四宮卓球 | 映画会 |
| | | | おりづる会 | ヨガ体操2 | シニアエアロ | | |
| 午後 | | よし笛 | 健ジャンサロン | 英会話 | スポーツ吹き矢 | すずらん会（太極拳） | 映画会 |
| | | | 健ジャンサロン | てらこや四宮 | スポーツ吹き矢 | | |
| 夜間 | | | | | | | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | | | コスモス（卓球） | | シニアエアロ | 四宮卓球 | 書道教室 |
| | | ふきのとう | | | シニアエアロ | | |
| 午後 | | | 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） | いきいき歌声サロン |
| | | パソコン教室 | 健ジャンサロン | 気功ストレッチ | | | |
| 夜間 | | | | パソコン教室 | | | |
| | 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 | 午前休館 PM1:00開館 | 四宮卓球 | 書道教室 |
| | 白鶴（太極拳） | | おりづる会 | | | | |
| 午後 | 囲碁サロン | よし笛 | 健ジャンサロン | 英会話 | スポーツ吹き矢 | すずらん会（太極拳） | 卓球講座 |
| | | | 健ジャンサロン | てらこや四宮 | スポーツ吹き矢 | | |
| 夜間 | | | | | | | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | 休館日 | | コスモス（卓球） | 薬膳講座 | シニアエアロ | 四宮卓球 | 絵手紙 |
| | | 三療サービス | | | シニアエアロ | | |
| 午後 | | | 健ジャンサロン | | 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 | | | | | | | |
| | 28 | 29 | 30 |  | | | |
| 午前 | 白鶴(太極拳) | | | | | | |
| | PC相談 | | | | | | |
| 午後 | 囲碁サロン | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 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さんか

R6.3.4 現在