

ゆうゆう四宮館 6月の協働事業

	講座名	時間	6月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 3日・17日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 10日	3ヶ月分 1500円
	バリアフリーダンス	5:00~6:00	3月曜日 17日	1回 500円
	キッズ英会話	5:00~6:00	第2・第4水曜日 10日・24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	5日	
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 5日・19日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 12日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 5日・19日	1回 500円
	ヴォイス& ボディエクササイズ	10:30~12:00	第3水曜日 19日	1回 800円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 12日・26日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 12日	3ヶ月分 1500円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 8日・15日	1回 1000円
	卓球	1:30~3:00	第3土曜日 15日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 22日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 22日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 1日	無料
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 8日	1回 500円
日	パソコン相談	9:15~12:10	第4日曜日 23日	1回 500円
	囲碁サロン	1:00~4:00	第2・4日曜日 9日・23日	1回 300円

三療サービス

ゆうゆう館で受けられるマッサージをご存じですか。

毎月第4月曜日10時~3時10分まで一人40分のマッサージを受ける事が出来ます。

料金、予約についてはゆうゆう四宮館(3396-7692)までお問い合わせください。

令和6年6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						
午前													映画会
午後													
夜間													
							2	3	4	5	6	7	
午前								ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヨガ体操1	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
			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	いきいき 歌声サロン						
			健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢								
夜間													
							9	10	11	12	13	14	15
午前							白鶴(太極拳)		卓球(コスモス)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
	白鶴(太極拳)	ふきのとう			シニアエアロ								
午後	囲碁サロン		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	卓球講座						
		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ									
夜間													
							16	17	18	19	20	21	22
午前							休館日	ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヴォイス & ボディー	休館日	四宮卓球	絵手紙
午後	よし笛	健ジャンサロン	英会話	すずらん会太極拳	シャンソン								
夜間	ダンス	健ジャンサロン	てらこや四宮										
	23	24	25	26	27	28	29						
午前	白鶴(太極拳)		卓球(コスモス)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球							
	パソコン相談	三療サービス			シニアエアロ								
午後	囲碁サロン		健ジャンサロン	気功ストレッチ	一番体操	すずらん会太極拳							
		三療サービス	健ジャンサロン										
夜間													
							30	<div style="text-align: center;"> <p>ゆうゆう四宮館</p> <p>杉並区上井草2-28-3 電話:03-3396-7692</p> <p>開館時間 平日9:00~21:00 日曜・祝日9:00~17:00</p> <p>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</p> </div>					
午前							白鶴(太極拳)						
	白鶴(太極拳)												
午後													
夜間													