

ゆうゆう四宮館 11月の協働事業

	講座名	時間	11月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 4日・18日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 14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 第2休講・28日	1回 800円
	バリアフリーダンス	5:00~6:00	第3月曜日 18日	1回 500円
	スマホ講座	10:00~12:00	月曜日 28日	1回 1000円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 5日・19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	6日	
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 6日・20日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 13日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 6日・20日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 13日・27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 20日	1回 800円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 13日・27日	月謝 1500円
パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 13日	3ヶ月分 1500円	
金	ホットスペースお茶の間	4:00~6:45	第2・第4金曜日 8日・22日	無料
	臨床美術	3:00~4:30	奇数月 第2金曜日 8日	1回 500円
	塗り絵講座	9:30~11:30	金曜日 29日	1回 800円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 9日・16日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 23日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 23日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 2日	無料
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 9日	1回 500円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 16日	1回 1000円
	薬膳講座	1:30~3:00	土曜日 30日	1回 1500円 (材料費込み)

# 令和6年11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
午前						卓球(四宮)	映画会
午後						すずらん会(太極拳)	映画会
夜間							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヨガ体操1 ヨガ体操2	シニアエアロ	卓球(四宮)	書道教室
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
夜間			健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢	臨床美術	
	10	11	12	13	14	15	16
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	卓球(コスモス)	コーラス	シニアエアロ	卓球(四宮)	書道教室
午後	白鶴(太極拳)	ふきのとう	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
夜間		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ			
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヴォイス& ボディ	午前休館	卓球(四宮)	絵手紙
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)	シャンソン
夜間		ダンス	健ジャンサロン	てらこや四宮		お茶の間	
	24	25	26	27	28	29	30
午前	白鶴(太極拳)		卓球(コスモス)	コーラス	シニアエアロ	塗り絵	
午後	白鶴(太極拳)	三療サービス	健ジャンサロン		一番体操		薬膳 講座
夜間		三療サービス	健ジャンサロン	気功ストレッチ			
		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