

ゆうゆう四宮館 12月の協働事業

	講座名	時間	12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
	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
	バリアフリーダンス	5:00~6:00	第3月曜日 16日	1回 500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
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	4日	
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 4日・18日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 11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
	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
	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
金	ホットスペースお茶の間	4:00~6:45	第2・第4金曜日 13日・27日	無料
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 14日・21日	1回 1000円
	映画会	午前 10:00~	第1土曜日	無料
		午後 2:00~	7日	
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 14日	1回 500円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 21日	1回 1000円

令和6年12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)	卓球(コスモス)	ヨガ体操1	シニアエアロ	卓球(四宮)	映画会
				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	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			チャレンジ英検				
	8	9	10	11	12	13	14
午前	太極拳(白鶴)		卓球(コスモス)	コーラス	シニアエアロ	卓球(四宮)	書道教室
	太極拳(白鶴)	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	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		キッズ英語		パソコン教室		お茶の間	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	卓球(コスモス)	ヴォイス& ボディ	休館日	卓球(四宮)	書道教室
午後		よし笛	健ジャンサロン	英会話		太極拳	卓球講座
夜間		ダンス	チャレンジ英検	てらこや四宮			
	22	23	24	25	26	27	28
午前	太極拳(白鶴)		卓球(コスモス)	コーラス	シニアエアロ	卓球(四宮)	休館日
	太極拳(白鶴)	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	太極拳	
		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				お茶の間	
	29	30	31				
午前	休館日	休館日	休館日				
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ざんか