

ゆうゆう大宮前館 令和 8 年 9 月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 トールペイント 三療サービス		輪投げ	ボイストレッチ フリーブロー
午後			舞踊 絵手紙	三療サービス 卓球(ラ) 親睦	上手に歌って～ パソコン 楽しく学ぶ英会話	スポーツ吹矢 おとなの折り紙教室	囲碁初級者講座
夜							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	踊り	てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語	わがまち一番体操	輪投げ 写経	シャンソンの扉 輪投げ
午後	卓球(く)	健康エアロビクス	リラックスヨガ	歌声ライブ 書き方教室	健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	卓球(ホ) 囲碁練習
夜	(17時閉館)		相続個別相談会				
	13	14	15	16	17	18	19
午前	踊り	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 腹話術を楽しむ会	銭太鼓 トールペイント 三療サービス	午前休館	ボイストレッチ+	輪投げ フリーブロー
午後	卓球(ラ)	ぬり絵の力	舞踊 絵手紙	三療サービス 卓球(ラ)	親睦 パソコン キルト製作	スポーツ吹矢	囲碁初級者講座 俳句
夜	(17時閉館)						
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語	わがまち一番体操	輪投げ 写経	輪投げ
午後		健康エアロビクス	リラックスヨガ	卓球(ホ) 書き方教室	健康エアロビクス・手芸 楽しく学ぶ英会話 敬老イベント展示	敬老イベント展示 煎茶道講座 悠々演芸会 敬老イベント展示	敬老イベント展示 スマホ個別相談会 囲碁練習
夜		(17時閉館)	(17時閉館)	(17時閉館)			定年退職者サロン
	27	28	29	30	太字の書体(青色)⇒ゆうゆう館主催(協働事業) / ㊦団体は定期利用枠を掲載		
午前	宮前五北防災会 踊り	MDH ヘルシーストレッチ					
午後	卓球(ラ)	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ				
夜	(17時閉館)						



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前 5 - 19 - 8

tel. 03 - 3334 - 9640

