

ゆうゆう大宮前館 令和 8 年 10 月 予定表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前						輪投げ	ボイストレッチ フリーブロー
午後					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							
	4	5	6	7	8	9	10
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 トールペイント	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	舞踊 絵手紙	卓球(ラ) 親睦	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(ボ) 囲碁練習
夜	(17時閉館)						
	11	12	13	14	15	16	17
午前	踊り	ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語	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	リラックスヨガ 体操	歌声ライブ 書き方教室	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)	(17時閉館)	相続個別相談会				
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	てぬぐい体操 さくら会体操	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 三療サービス 卓球(ラ)	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	舞踊 絵手紙		健康エアロビクス 手芸 楽しく学ぶ英会話	煎茶道講座	スマホ個別相談会 囲碁練習
夜							定年退職者サロン
	25	26	27	28	29	30	31
午前	宮前五北防災会 踊り	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 やり直し英会話	銭太鼓 初めての中国語			
午後	卓球(ラ) 認知症サポーター養成講座	落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	卓球(ボ) 書き方教室			
夜	(17時閉館)						

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



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前 5 - 19 - 8

tel. 03 - 3334 - 9640

