

ゆうゆう四宮館 8月の協働事業

	講座名	時間	8月の開催日	料金
月	よし笛	1:00~2:30	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 (1人55分 入れ替え制)	第2月曜日 10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・24日	1回 800円
	歩き方改革	3:30~4:30	第1・第3月曜日 第1休講・17日	1回 800円
	木工講座	2:00~4:00	第2月曜日 10日	1回 400円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 4日・18日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15 2 10:45~11:45	第1水曜日 5日	1回 500円
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 第2休講・26日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 19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
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 12日・26日	1回 500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 (1人55分 入れ替え制)	第2水曜日 12日	3ヶ月分 1500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
	学習スペース	5:30~8:00	第1・第3・第4水曜日 5日・19日・26日	1回 500円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 休講	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	1:00~2:30	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
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 15日	1回 1000円
	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 8日	1回 500円

令和8年8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							映画会
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前			卓球(コスモス)	ヨガ体操1 ヨガ体操2	シニアエアロ	四宮卓球	
午後	棋本クラブ(囲碁)	よし笛	健ジャンサロン		スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	歌声広場
夜間			健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢	さくらの会(手芸)	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	白鶴(太極拳)	ヨガ(ナリニー)	卓球(コスモス)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	
午後	棋本クラブ(囲碁)	木工講座	健ジャンサロン			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			
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	ヨガ(ナリニー)	卓球(コスモス)	ヴォイス & ボディー	午前休館 PM1:00開館	四宮卓球	絵手紙
午後		よし笛	健ジャンサロン	ヨガシェイプ	スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	シャンソン
夜間		歩き方改革	健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢	さくらの会(手芸)	
			チャレンジ英検	学習スペース			
	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	
午後	棋本クラブ(囲碁)	三療サービス	健ジャンサロン	英会話		すずらん会(太極拳)	
夜間		キッズ英語	健ジャンサロン	気功ストレッチ			
	30	31	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 (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ください。 運営:NPO法人たすけあいワーカーズさんか				
午前		ヨガ(ナリニー)					
午後							
夜間							