

ゆうゆう四宮館 2月の協働事業

	講座名	時間	2月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	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	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 10日・第4休講	1回 800円
	バリアフリーダンス	5:00~6:00	第3月曜日 17日	1回 500円
	スマホ講座	10:00~12:00	第4月曜日 24日	1回 1000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	第1水曜日 5日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第1・第3水曜日 5日・19日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第2水曜日 12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
	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
	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	第2水曜日 12日	3ヶ月分 1500円	
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 8日・15日	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	1:30~3:00	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
	いきいき歌声サロン	3:00~4:00	第2土曜日 8日	1回 500円
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 15日	1回 1000円

令和7年2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													
夜間													
							2	3	4	5	6	7	8
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)							
夜間			チャレンジ英検	てらこや四宮	スポーツ吹き矢		いきいき 歌声サロン						
	9	10	11	12	13	14	15						
午前	白鶴(太極拳)		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			シニアエアロ								
夜間			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						
午後		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									
	16	17	18	19	20	21	22						
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 PM1:00開館	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	チャレンジ英検	てらこや四宮	スポーツ吹き矢								
	23	24	25	26	27	28							
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)							
午後	白鶴(太極拳)	三療サービス			シニアエアロ								
夜間			健ジャンサロン		一番体操	すずらん会(太極拳)							
午後		三療サービス	健ジャンサロン	気功ストレッチ									

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、内容は変更する場合があります。ご参加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