

ゆうゆう四宮館 3月の協働事業

	講座名	時間	3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・24日	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	1回 500円
		2 10:45~11:45	5日	
	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
	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	
金	臨床美術	15:00~16:30	奇数月第2金曜日 14日	1回 1000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
	塗り絵講座	9:30~11:30	隔月 29日	1回 800円

令和7年3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		ヨガ(ナリニー)	コスモス(卓球)	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	棋本クラブ	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)		いきいき 歌声サロン											
夜間			健ジャンサロン	てらこや四宮	スポーツ吹き矢														
		チャレンジ英検																	
	9	10	11	12	13	14	15												
午前	白鶴(太極拳)		コスモス(卓球)	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														
午後	棋本クラブ		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												
夜間		パソコン教室	健ジャンサロン	気功ストレッチ		臨床美術													
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	ヨガ(ナリニー)	コスモス(卓球)	休館日 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	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																	
	23	24	25	26	27	28	29												
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	コスモス(卓球)	コーラス	シニアエアロ	卓球(四宮)	塗り絵 講座												
午後	白鶴(太極拳)	三療サービス			シニアエアロ														
午後	棋本クラブ		健ジャンサロン		一番体操	すずらん会(太極拳)													
夜間		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																	
	30	31	<p style="text-align: center;">ゆうゆう四宮館 杉並区上井草2-28-3 電話: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、内容は変更になる場合があります。 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</p>																
午前																			
午後																			
夜間																			