

令和8年5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	2
午前						四宮卓球	映画会
午後						すずらん会(太極拳)	
夜間						さくらの会(手芸)	
	3	4	5	6	7	8	9
午前			コスモス(卓球)	ヨガ体操1 ヨガ体操2	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
午後	棋本クラブ(囲碁)	よし笛 歩き方改革	健ジャンサロン		スポーツ吹き矢	すずらん会(太極拳)	
夜間							
	10	11	12	13	14	15	16
午前	白鶴(太極拳)	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	書道教室
午後	棋本クラブ(囲碁)	木工講座 パソコン教室	健ジャンサロン		英会話 気功ストレッチ	シニアエアロ	
夜間		キッズ英語		パソコン教室	一番体操	さくらの会(手芸)	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヴォイス &ボディ	午前休館 PM1:00開館	四宮卓球	絵手紙
午後		よし笛 歩き方改革	健ジャンサロン	ヨガシェイプ		スポーツ吹き矢	
夜間			チャレンジ英検	てらこや四宮	スポーツ吹き矢		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	白鶴(太極拳)	ペーパークラフト	コスモス(卓球)	四宮 コーラス	シニアエアロ	塗り絵	
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		シニアエアロ
夜間		キッズ英語		気功ストレッチ	一番体操		
	31	<p style="text-align: center;">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たすけあいワーカーズさんか</p>					

ゆうゆう四宮館 5月の協働事業

	講座名	時間	5月の開催日	料金
月	よし笛	1:00~3:00	第1・第3月曜日 4日・18日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 11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 11日・25日	1回 800円
	歩き方改革	3:30~4:30	第1・第3月曜日 4日・18日	1回 800円
	木工講座	2:00~4:00	第2月曜日 11日	1回 800円
	ペーパークラフト (バラ作り)	10:00~12:00	第4月曜日 25日	1回 600円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 第1は休講・19日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 6日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 13日・27日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 20日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 第1は休講・20日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 13日・27日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 13日・27日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 13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 20日	1回 800円	
金	塗り絵講座	9:30~11:30	年6回 29日	1回 800円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 9日・16日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 23日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 23日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 2日	無料
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 16日	1回 1000円
	歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 9日	1回 500円