

ゆうゆう四宮館 6月の協働事業

	講座名	時間	6月の開催日	料金
月	よし笛	1:00~2:30	第1・第3月曜日 1日・15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 8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 8日・22日	1回 800円
	歩き方改革	3:30~4:30	第1・第3月曜日 1日・15日	1回 800円
	木工講座	2:00~4:00	第2月曜日 8日	1回 800円
火	板絵講座	9:30~11:30	年2回 30日	1回 1000円
	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 2日・16日	1回 800円
水	ヨガ体操1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 3日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 10日・24日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 17日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 3日・17日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 10日・24日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 10日・24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 10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 17日	1回 800円
金	臨床美術	3:00~4:30	年3回 12日	1回 500円
土	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 13日・20日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 27日	1回 500円
	シャンソン	1:00~2:30	第4土曜日 27日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~	第1土曜日 6日	無料
		午後 2:00~		
	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 20日	1回 1000円
歌声広場	3:00~4:00	第2土曜日 13日	1回 500円	

# 令和8年6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	3	4	5	6	
午前		ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヨガ体操1	シニアエアロ	四宮卓球	映画会	
				ヨガ体操2	シニアエアロ			
午後		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)	映画会
	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)		
夜間			チャレンジ英検					
	7	8	9	10	11	12	13	
午前			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	
		ふきのとう			シニアエアロ			
午後	棋本クラブ(囲碁)	木工講座	健ジャンサロン	英会話	一番体操	すずらん会(太極拳)	歌声広場	
		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				
	14	15	16	17	18	19	20	
午前	白鶴(太極拳)	ナリニー(ヨガ)	コスモス(卓球)	ヴォイス &ボディ	休館日	四宮卓球	書道教室	
	白鶴(太極拳)							
午後	棋本クラブ(囲碁)	よし笛	健ジャンサロン	ヨガシェイプ		すずらん会(太極拳)	卓球講座	
		歩き方改革	健ジャンサロン	てらこや四宮		さくらの会(手芸)		
夜間			チャレンジ英検					
	21	22	23	24	25	26	27	
午前	休館日		コスモス(卓球)	四宮 コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙	
		三療サービス			シニアエアロ			
午後				健ジャンサロン	英会話	一番体操	すずらん会(太極拳)	シャンソン
		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						
	28	29	30					
午前	白鶴(太極拳)		板絵 講座					
	白鶴(太極拳)							
午後	棋本クラブ(囲碁)							
夜間								

## 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下さい。

運営:NPOたすけあいワーカーズさんか