ゆうゆう四宮館　11月の協働事業

	講座名	時間	11月の開催日	料金
月	よし笛	1：00～2：30	第1・第3月曜日 2日・16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 9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 9日・第4振替30日	1回 800円
	歩き方改革	3：30～4：30	第1・第3月曜日 2日・16日	1回 800円
	木工講座	2：00～4：00	第2月曜日 9日	1回 800円
火	チャレンジ英検	5：45～6：45	第1・第3火曜日 第1休講・17日	1回 800円
	ナイトシアター	6：30～8：30	第2火曜日 10日	無料
水	ヨガ体操1・2	1　9：15～10：15 2　10：45～11：45	第1水曜日 4日	1回 500円
	英会話	1：00～2：00	第2・第4水曜日 11日・25日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1：30～2：30	第3水曜日 18日	1回 500円
	てらこや四宮	3：30～5：00	第1・第3水曜日 4日・18日	1回 500円
	四宮コーラス	10：00～11：30	第2・第4水曜日 11日・25日	1回 500円
	気功ストレッチ	3：00～4：00	第2・第4水曜日 第2休講・25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 11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 18日	1回 800円
金	臨床美術	3：00～4：30	年3回　第2金曜日 13日	1回 500円
土	書道教室	10：00～12：00	第2・第3土曜日 14日・21日	1回 1000円
	絵手紙	10：00～11：30	第4土曜日 28日	1回 500円
	シャンソン	1：00～2：30	第4土曜日 28日	1回 800円
	映画会	午前　10：00～ 午後　2：00～	第1土曜日 7日	無料
	卓球講座	1：30～3：00	第3土曜日 21日	1回 1000円

令和8年11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	7
午前			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	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）	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				学習スペース			
	8	9	10	11	12	13	14
午前		ナリニー（ヨガ）	コスモス（卓球）	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）	
		パソコン教室	健ジャンサロン	パソコン教室		臨床美術	
夜間		キッズ英語	ナイトシアター	学習スペース			
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日		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	書道教室
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）	卓球講座
		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	学習スペース			
	22	23	24	25	26	27	28
午前	白鶴（太極拳）		コスモス（卓球）	コーラス	シニアエアロ	四宮卓球	絵手紙 お結び・児童館
	白鶴（太極拳）	三療サービス			シニアエアロ		
午後	棋本クラブ（囲碁）		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				学習スペース			
	29	30					
午前	白鶴（太極拳）	ナリニー（ヨガ）					
	白鶴（太極拳）						
午後							
夜間		キッズ英語					



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さんか

R8.9.29現在