

ゆうゆう四宮館 7月の協働事業

	講座名	時間	7月の開催日	料金
月	よし笛	1:30~3:00	第1・第3月曜日 7日・21日	1回 500円
	パソコン教室	1:00~4:55	第2月曜日 14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 14日・28日	1回 800円
	スマホ講座	10:00~12:00	第4月曜日 28日	1回 1000円
火	チャレンジ英検	5:45~6:45	第1・第3火曜日 1日・15日	1回 800円
	塗り絵講座	9:30~11:30	奇数月 29日	1回 800円
水	ヨガ体操 1・2	1 9:15~10:15	第1水曜日 2日	1回 500円
		2 10:45~11:45		
	英会話	1:00~2:00	第2・第4水曜日 9日・23日	月謝 1000円
	ヨガシェイプ	1:30~2:30	第3水曜日 16日	1回 500円
	てらこや四宮	3:30~5:00	第1・第3水曜日 2日・16日	1回 500円
	四宮コーラス	10:00~11:30	第2・第4水曜日 9日・23日	1回 500円
	気功ストレッチ	3:00~4:00	第2・第4水曜日 9日・23日	月謝 1500円
	パソコン教室	5:15~7:10	第2水曜日 9日	3ヶ月分 1500円
木	ヴォイス& ボディエクササイズ	10:30~12:00	第3水曜日 16日	1回 800円
	マインドフルネス	5:00~6:00	第2・第4木曜日 10日・24日	1回 500円
	書道教室	10:00~12:00	第2・第3土曜日 12日・19日	1回 1000円
	絵手紙	10:00~11:30	第4土曜日 26日	1回 500円
	シャンソン	1:30~3:00	第4土曜日 26日	1回 800円
	映画会	午前 10:00~ 午後 2:00~	第1土曜日 5日	無料
土	卓球講座	1:30~3:00	第3土曜日 19日	1回 1000円

令和7年7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
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			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
			健ジャンサロン		スポーツ吹き矢	さくらの会(手芸)	
夜間			チャレンジ英検	てらこや四宮			
	6	7	8	9	10	11	12
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
					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	英会話	一番体操	すずらん会(太極拳)	
			健ジャンサロン	気功ストレッチ			
夜間				パソコン教室	マインドフルネス		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	白鶴(太極拳)		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
	白鶴(太極拳)	ふきのとう					
午後	棋本クラブ(囲碁)		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
		パソコン教室	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		キッズ英語	チャレンジ英検				
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	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	絵手紙
					シニアエアロ		
午後		よし笛	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
			健ジャンサロン	気功ストレッチ			
夜間					マインドフルネス		
	27	28	29	30	31		
午前	白鶴(太極拳)	スマホ講座	塗り絵	夏祭り			
	白鶴(太極拳)	三療サービス					
午後	棋本クラブ(囲碁)			夏祭り			
		三療サービス					
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んか