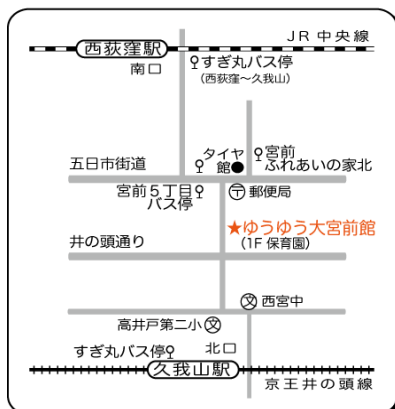


ゆうゆう大宮前館 30年10月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳	銭太鼓 トールペイント	カラオケ 折紙	フラダンス 輪投げ	童謡
午後		健康エアロビクス 書道教室 (基本/筆中級)	舞踊 絵手紙	シネマの時間 書道	上手に歌って～ (初級/中級) パソコンクラブ	スポーツ吹矢 31フォトムービー	囲碁初級者講座
夜							
午前	7	8	9	10	11	12	13
午後	誕生会	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳	銭太鼓 輪投げ	わがまち一番体操	フラダンス 輪投げ	輪投げ
夜	誕生会	ぬり絵の力	リラックスヨガ 趣味の会	歌声ライブ 書道	健康エアロビクス	民謡 煎茶道講座 31フォトムービー	シニア雑学・教養講座 俳句 囲碁対局講座
夜			麻雀倶楽部		木曜ラージボール		
午前	14	15	16	17	18	19	20
午後	てぬぐい体操 さくら会体操	てぬぐい体操 さくら会体操	太極拳 自分でできるリンパケア	銭太鼓 トールペイント 三療サービス	午前休館	フラダンス 輪投げ	輪投げ
夜	日曜ラージボール	健康エアロビクス 書道教室 (基本/筆中級)	舞踊 絵手紙 腹話術を楽しむ会 東都生協	声のアンチエイジング 書道	童謡 パソコンクラブ キルトの会	スポーツ吹矢	囲碁対局講座 俳句
夜							
午前	21	22	23	24	25	26	27
午後	休館日	MDH ヘルシーストレッチ	太極拳 お悩み相談会	銭太鼓 輪投げ	わがまち一番体操 春日会役員会	フラダンス 輪投げ	カラオケ
夜		落語会 ぬり絵の力 夜の体操教室	リラックスヨガ 趣味の会 麻雀倶楽部	ラウンドダンス 書道	健康エアロビクス 認知症サポート講座	民謡 煎茶道講座	シニア心配ごと講座 囲碁初級者講座
夜					木曜ラージボール		
午前	28	29	30	31			
午後	ヘルシーストレッチ	ヘルシーストレッチ		トールペイント			
夜	貸切ラージボール		リラックスヨガ				

太字の書体 (青色) ⇒ ゆうゆう館主催 (協働事業)



ゆうゆう大宮前館

杉並区宮前 5-19-8

電話 03-3334-9640

