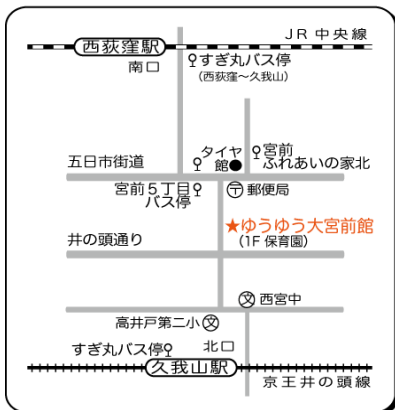


# ゆうゆう大宮前館 30年 11月 予定表

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

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

