

# ゆうゆう大宮前館 30年 12月 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前							1 童謡
午後							囲碁初級者講座
夜							
午前	2 誕生会	3 てぬぐい体操 さくら会体操	4 太極拳	5 銭太鼓 ツールペイント	6 カラオケ 折紙	7 フラダンス 輪投げ	8 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	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	心配ごと対策講座 俳句 囲碁対局講座
夜							
午前	9	10 MDH ヘルシーストレッチ	11 太極拳 英会話デモ講座	12 銭太鼓 フラワーアレンジ	13 わがまち一番体操	14 フラダンス 輪投げ	15 民謡
午後	日曜ラージボール	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	囲碁初級者講座 俳句
夜		夜の体操・運動教室	麻雀倶楽部		木曜ラージボール		
午前	16	17 てぬぐい体操 さくら会体操	18 太極拳 自分でできるリンパケア	19 銭太鼓 ツールペイント 三療サービス	20	21 フラダンス 輪投げ	22 カラオケ
午後	休館日	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	休館日	スポーツ吹矢	囲碁対局講座
夜							
午前	23	24 MDH ヘルシーストレッチ	25 太極拳 お悩み相談会	26 銭太鼓 輪投げ	27 わがまち一番体操 春日会役員会	28	29
午後	ラッキーセブン	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	健康エアロビクス	休館日	休館日
夜			麻雀倶楽部		木曜ラージボール		
午前	30	31	太字の書体(青色)⇒ゆうゆう館主催(協働事業)				
午後	休館日	休館日	ゆうゆう大宮前館				
夜			杉並区宮前 5-19-8 電話 03-3334-9640				

