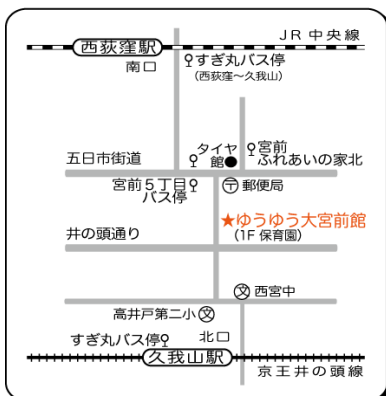


ゆうゆう大宮前館 31年1月 予定表

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5							
午前	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	童謡							
午後							囲碁初級者講座							
夜														
午前	6	7 手ぬぐい体操 さくら会体操	8 太極拳 やり直し英会話	9 銭太鼓	10 わがまち一番体操	11 フラダンス	12 輪投げ							
午後								健康エアロビクス 書道教室 (基本/筆中級)	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 上手に歌って~ (初級/中級)	民謡 煎茶道講座 31フォトムービー	ギター演奏会 俳句 囲碁対局講座	
夜								麻雀倶楽部		木曜ラージボール				
午前	13	14 MDH(休み) ヘルシーストレッチ	15 太極拳 リンパケア	16 銭太鼓 トールペイント 三療サービス	17 午前休館	18 フラダンス 輪投げ	19 輪投げ							
午後								日曜ラージボール	シネマの時間 ぬり絵の力	舞踊(休み) 絵手紙 腹話術を楽しむ会	声のアンチエイジング 書道 三療サービス	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														
午前	20	21 手ぬぐい体操 さくら会体操	22 太極拳 やり直し英会話 お悩み相談会	23 銭太鼓 輪投げ	24 わがまち一番体操 役員会	25 フラダンス	26 カラオケ							
午後								健康エアロビクス 書道教室 (基本/筆中級)	リラックスヨガ 趣味の会	ラウンドダンス 書道 おとなの折り紙教室	健康エアロビクス	民謡 煎茶道講座	心配ごと対策講座 囲碁対局講座	
夜								麻雀倶楽部		木曜ラージボール				
午前	27	28 MDH ヘルシーストレッチ	29 太極拳 やり直し英会話	30 輪投げ トールペイント	31 輪投げ									
午後								落語会 ぬり絵の力	リラックスヨガ	スポーツ吹矢				
夜								夜の体操教室						

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

