

らくちん健康体操 (介護予防運動)

第1日曜日 13:30~15:30 参加費500円

歌謡教室 第2金曜日 13:30~16:00 参加費700円

社交ダンス 第2・4土曜日 13:00~16:30 参加費500円

映画サロン 第4日曜日 13:00~16:30 無料



英会話サロン (第2・4木曜 13:30~16:00)

ネイティブによる初中級英会話です。日本文化を題材にして英会話を楽めます。(参加費: 700円)



パソコンサロン (第1・3木曜 13:30~16:00)

はがきや名刺・会員へのお知らせなどを作ります。(参加費: 持ち込みの方 600円・貸出の方 800円)



モーニングサロン (第2・4日曜 9:00~11:00)

地域のお茶の間として日曜の朝をご近所の人と過ごしませんか。コーヒーなどを用意しています。(参加費: 200円)



ヨーガサロン (第2・4木曜 10:00~12:00)

ヨーガは心と体のバランスを保つ行法です。血行が良くなり、体が温まり、柔らかくなってきます。(参加費: 500円)



クラシックカメラサロン

(第3水曜 13:30~16:00) (参加費: 500円)
カメラ好きが集まり撮影と観賞を楽しんでいます。



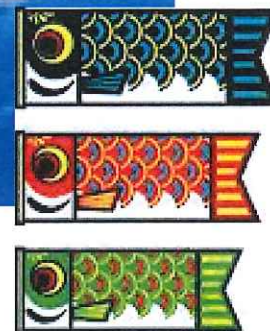
囲碁サロン (毎週土曜 13:30~16:00) 無料

初心者が中心となって囲碁を楽しんでいます。

2011.4.17 現在

ゆうゆう馬橋館

2012年 **5**月号



ゆうゆう馬橋館 TEL・FAX : 3315-1249

〒166-0003 杉並区高円寺南 3-16-14

2012年5月行事予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	29	30	1	2	3	4	5
午前			歌謡曲	気功体操	寿会	演歌・民謡	フラダンス
午後			詩吟	いきいき麻雀	碁友会	好漢会 健康体操	絵手紙 囲碁サロン
日	6	7	8	9	10	11	12
午前		コーラス	歌謡曲	気功体操 碁楽会	ヨーガサロン	演歌・民謡	
午後	らくちん 健康体操	ゆうゆう麻雀 一碁一会	健康相談	いきいき麻雀 碁楽会	英会話サロン	歌謡教室 碁友会	囲碁サロン 社交ダンス
日	13	14	15	16	17	18	19
午前	モーニング サロン	コーラス	歌謡曲	気功体操	午前休館	演歌・民謡	
午後	スタークラブ	ゆうゆう麻雀 一碁一会	詩吟	いきいき麻雀 クラシックカメラ	パソコンサロン 碁友会	好漢会 健康体操	囲碁サロン
日	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館	コーラス	三療サービス 歌謡曲	気功体操	ヨーガサロン	演歌・民謡	
午後		ゆうゆう麻雀 一碁一会	三療サービス 音楽療法	いきいき麻雀	英会話サロン	碁友会 健康体操	囲碁サロン 社交ダンス
日	27	28	29	30	31		
午前	モーニング サロン	コーラス					
午後	映画サロン	ゆうゆう麻雀 一碁一会			パソコンサロン		