



Lles Cymunedol
Llanrwst a'r Ardal
Gyfasgos
Haf 2018

☎ 01492 577449

✉ arosyniach@conwy.gov.uk

Lleoliad	Gweithgaredd	Pryd	Pris
LLYFRGELL LLANRWST Plas yn Dre, Station Rd, LL26 0DF ☎ 01492 576089	DARLLEN AR Y CYD – cyfle i ymlacio, gwneud ffrindiau newydd a rhannu straeon gydag eraill. Cewch fwynhau gwranddo ar stori neu gerdd wych does dim pwysau i siarad na darllen.	Dydd Llun 15:30—17:00	AM DDIM
	PWYNT SIARAD - Os oes arnoch chi neu rywun rydych yn ei adnabod angen help gyda bywyd o ddydd i ddydd neu'n teimlo'n unig ac am fynd allan mwy, dewch i Bwynt Siarad Llanrwst. Mae cyngor wrth law gan bobl ag amrywiaeth o arbenigedd o sefydliadau gwirfoddol a gwasanaethau cymdeithasol. Galwch heibio!	Dydd Mawrth 09:30 - 13:30 12/6/18 - 17/7/18	AM DDIM
CANOLFAN ADDYSG UWCHALED Ffordd Yr Alwen LL21 9SW	PILATES CADAIR (Ffit Conwy, aelodaeth ar gael) – Anadlu gydag ymwybyddiaeth ac adfer cydbwysedd. Canolbwyntio ar aliniad tra'n cryfhau'r corff. Rhaid archebu lle. ☎ 01492 575556/ 07717 543 696	Dydd Llun 17:30 -18:30	£6:00
PAVILION Dolwyddelan LL25 0SZ ☎ 01690 750 490	CLWB TG BORE COFFI GRŴP CELF CLWB AMSER CINIO	Dydd Llun 10:00 - 12:00 Dydd Mawrth 10:00 - 11:00 Dydd Mercher 9.30 - 13:00 Dydd Gwener - 11:00 - 15:00	
CANOLFAN TEULU LLANRWST Stryd Watling, Llanrwst, LL26 0LS	CAFFI COFIO LLANRWST — Mae hwn yn ddigwyddiad cyfeillgar i ddementia, sydd â nifer o weithgareddau hwyliog atgofus, cerddoriaeth, te a chacen. ☎ 01492 574140	Dydd Mawrth 13:30 - 15:00 29/5, 26/6, 31/7, 28/8	£2.50
CANOLFAN HAMDDEN DYFFRYN Llanrwst ☎ 01492 577932	PALS (Ffit Conwy) Hwyl, ffitrwydd a chymdeithasu i rai dros 50. Mae'r pris yn cynnwys dosbarth ffitrwydd am ddim yn ystod yr wythnos	Dydd Mercher 16:15—18:00	£3.75
GLASDIR, Llanrwst LL26 0DF	CERDDED GYDA FFRINDIAU Taith gerdded 2-3 milltir i bobl o bob gallu. Vicky Marginson ☎ 0782 687 6992	Dydd Iau 13:20 - 15:00	AM DDIM
CANOLFAN GYM-DEITHASOL Llanrwst, Stryd Watling, LL26 0LS	IOGA (Ffit Conwy, Aelodaeth ar gael) ☎ 01492 577938	Dydd Gwener 09:45 - 10:45	£5.10 £6.70