



Rhaglen Lles Cymunedol Bae Colwyn a'r Cyffiniau Gwanwyn / Haf 2019

Dyma flas o rai o'r gweithgareddau lles sy'n addas i bobl dros 55 oed yng Nghonwy ... os nad ydych yn gallu dod o hyd i'r hyn yr ydych yn chwilio amdano, cysylltwch â ni **01492 577449** ✉ **arosyniach@conwy.gov.uk** neu ewch i **www.dewis.wales/**

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn
GRŴP CELF - Bryn Cadno, Ucheldir Colwyn. 12:15-12:45. 01492 525814 (yn ystod y tymor yn unig). Grŵp cyfeillgar gydag aelodau yn annog sgiliau celf ei gilydd. £35 bob tymor.	SILVER SWANS - Ysgol Celfyddydau Perfformio Step One, Adeiladau Penrhyn, Cefn 24 Ffordd Penrhyn, Bae Colwyn. 10:30-11:30. 07737 930818 . Dosbarthiadau bale ar gyfer unigolion dros 50 oed. £6.	BRIDGE - Eglwys Fethodistaidd Rhos, 49 Ffordd Rhos, Llandrillo-yn-Rhos. 13:30-17:00. £3.	GRŴP DARLLEN - Ystafell 3, Llyfrgell Bae Colwyn. 15:30-16:30. Bob dydd Iau olaf y mis. AM DDIM .	CAWL CADOUGAN - Eglwys Fethodistaidd Hen Golwyn, Wynn Avenue. 14:00-17:00. 07503 308357 . Grŵp cyfeillgar gyda chrefftau a chreu dyddlyfr celf. Yn cynnwys cawl cartref blasus. £3.	BEICIO DAN DO - Canolfan Hamdden Bae Colwyn, Parc Eirias. 09:15-10:00. 01492 577900 . Pris yn amrywio.
GRŴP DRAMA STAGERIGHT - Eglwys Fethodistaidd Rhos, 49 Ffordd Rhos, Llandrillo-yn-Rhos. 19:30-21:30. Grŵp drama cymunedol cyfeillgar a hwyliog. £1.50.	PILATES LEFEL CYMYSG - Pilates Body 4 U, Mochdre. 18:00-19:00. ✉ enquiries@pilatesbody4u.co.uk . £29 y mis.	GHOSTBUSKERS - Berthes Road, Hen Golwyn. 18:00-19:30. Prosiect perfformiad cerddorol sy'n croesawu unigolion o bob oed a gallu. Sesiwn gyntaf AM DDIM . £2.50.	NOSON GWIS HWYLIOG - Tafarn y Llew Gwyn, Llanellian, Bae Colwyn. 21:00. £1.	SESIYNAU SIAPIO'R CORFF - The Toning Centre 121 Abergele Road, Bae Colwyn. Rhwng 14:00-18:00. 01492 531576 . Yn addas ar gyfer bob oedran a lefelau ffitrwydd. £6 (£50 fesul cwrs o 10).	CANU CYMRAEG - Tafarn y Llew Gwyn, Llanellian. 21:30. Croeso i bawb. Brechdanau am ddim yn ystod yr egwyl. AM DDIM .
TAI CHI - Eglwys Fethodistaidd Rhos, 49 Ffordd Rhos, Llandrillo-yn-Rhos. 09:30-10:30. £5.	DAWNSIO LLINELL - Eglwys Fethodistaidd Rhos, 49 Ffordd Rhos, Llandrillo-yn-Rhos. 11:00-12:15. £3.50.	CAFFI CYMUNEDOL SGWRS A STIW - Canolfan Gymunedol Douglas Road, Douglas Road. 12:30-14:30. Dewch i fwynhau pryd, a gêm o sgrabl neu gardiau, crefftau neu am sgwrs! AM DDIM .	CLWB P'NAWN IAU - Canolfan Gymunedol Hen Golwyn, Green Hill. 14:30-16:00. 1 ^{af} a'r 3 ^{ydd} dydd Iau o bob mis. Croesawir aelodau newydd! £2.	CLWB CINIAWA WRVS PARKWAYS - Ffordd Rhos, Llandrillo-yn-Rhos. 11:30-14:30. £4.50.	TE PARTI PNAWN - Ffoniwch 'Contact the Elderly' ar 02920 026211 i gael rhagor o wybodaeth. Cludiant ar gael ac mae'n rhaid i chi archebu.
DIWRNOD CREFFTAU - Bay Gallery, 21 Ffordd yr Orsaf, Bae Colwyn. Unrhyw adeg o 10:30. Amser o wau, gwnïo, crefft, cyfeillgarwch a lluniaeth. £5. AM DDIM os dewch a'ch deunyddiau eich hunain.	IOGA YSGAFN - Canolfan Hamdden Bae Colwyn, Parc Eirias. 13:30-14:30. 01492 577900 . Pris yn amrywio.	EROBEG CADAIR - Canolfan Hamdden Bae Colwyn, Parc Eirias. 10:45-11:30. 01492 577900 . Pris yn amrywio.	POP A PHAENT - Bay Gallery, 21 Ffordd yr Orsaf, Bae Colwyn. 13:30-15:30. Yn cynnwys deunyddiau a lluniaeth. £5.	AEROBEG DŴR - Canolfan Hamdden Bae Colwyn, Parc Eirias. 12:15-13:00. 01492 577900 . Pris yn amrywio.	