



Rhaglen Lles Cymunedol Llandudno 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
CAFFI DEMENTIA DEGANWY - Eglwys yr Holl Saint, Deganwy. 10:30-12:30. Dydd Llun 1 ^{af} y mis. Ar agor i bawb, cymorth ar gael mewn perthynas â dementia. AM DDIM.	GRŴP CYDGANU - Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Llandudno. 14:00-15:00. Grŵp cymdeithasol i bawb gyda lluniaeth. £1.	DAWSIO DILYNOL - Gwesty'r Queens, Clonmel Street, Llandudno. 13:30-16:00. Yn cynnwys lluniaeth. £3.50.	SESIWN 'MOVE IT OR LOSE IT' - Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Llandudno. 09:30-10:30 ac 11:00-12:00. Ymarfer corff ysgafn i gerddoriaeth mewn grŵp. £6.	IOGA DRU - Canolfan Gymunedol Craig-y-Don, Llandudno. 09:30-11:00 (£6) a 11:15-12:30 (£5).	CERDDED NORDIG - Canolfan Hamdden Llandudno. 09:00-11:00. 01492 575900 i gael rhagor o wybodaeth. Mae'r prisiau'n amrywio gan fod posib ymaelodi.
CÔR HWYLIOG - Canolfan y Drindod, Trinity Avenue. 19:30-21:00. £3.	SESIWN 'MOVE IT OR LOSE IT' - Canolfan Gymunedol Craig-y-Don, Llandudno. 09:30-10:30 ac 11:00-12:00. Ymarfer corff ysgafn i gerddoriaeth mewn grŵp. £6.	SESIYNAU BLASU DAWNSIO LLINELL AR GYFER GOFALWYR - Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Llandudno. 10:00-11:00. Archebu lle yn hanfodol: 01248 370797 . Cynhelir ar 1, 8, 15 a 22 Mai. AM DDIM i holl ofalwyr.	GRŴP DARLLEN CYMRAEG - Llyfrgell Bae Penrhyn. 11:00. Croeso i bawb ar bob lefel o'r Gymraeg. AM DDIM.	BORE COFFI - Eglwys Fethodistaidd Sant Ioan, 53-55 Mostyn Street, Llandudno. 10:00-12:00. Yn cynnwys lluniaeth. £2.	Dydd Sul
IOGA DRU - Canolfan Gymunedol Craig-y-Don, Llandudno. 19:00-20:30. Addas i bawb. £6.	GRŴP DARLLEN SAESNEG - Llyfrgell Bae Penrhyn. 14:00-15:30. Bob 4 wythnos o 19 Mawrth. Yn cynnwys lluniaeth. £1.	BADMINTON - Clwb Badminton Stella Maris yng Nghanolfan Badminton Bryn Estyn, Deganwy. 19:00. Mae'r prisiau'n amrywio gan fod posib ymaelodi.	TAI CHI - Mind Aberconwy, 3 Trinity Square, Llandudno. 14:00-15:00. 01492 879907 cyn mynychu. AM DDIM.	GWAU A SGWRS - Craft-Ty, Victoria Street, Craig-y-Don. 11:00-13:00. Yn cynnwys lluniaeth. £4.	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.
TG SYLFAENOL - Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Llandudno. 09:30-12:30. Cynnwys brechdan i ginio. AM DDIM.	DOSBARTHADAU CROSIO GYDA KATIE - Craft-Ty, Victoria Street, Craig-y-Don. 18:00-20:00. Yn cynnwys lluniaeth. £5.	TAI CHI - Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Llandudno. 11:00-12:00. Mae'r prisiau'n amrywio gan fod posib ymaelodi.	CLWB CYMDEITHASOL TE PNAWN - Eglwys Dewi Sant, Bae Penrhyn. 14:00-15:30. 07872 933926 . Cynhelir ar ddydd Iau cyntaf y mis yn unig . £3.	CINIO CYMUNEDOL - Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Llandudno. O 12:00. Argymhellir yn gryf eich bod yn archebu ymlaen llaw. £5 am 3 chwrs.	BADMINTON - Clwb Badminton Stella Maris yng Nghanolfan Badminton Bryn Estyn, Deganwy. 19:00. Mae'r prisiau'n amrywio gan fod posib ymaelodi.