



Rhaglen Lles Cymunedol Llanfairfechan 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
'SLIMMING WORLD' - Clwb Pêl-droed Bwrdeistref Conwy, Y Morfa Venue, Penmaen Road, Conwy. 09:30 a 11:30. £9.95 i ymuno ac yna £4.95 yr wythnos.	GRŴP DARLLEN - Llyfrgell Conwy, Y Neuadd Ddinesig. 14:00-15:00. Dydd Mawrth cyntaf y mis. Fe gewch chi'r llyfr gan y llyfrgell. £1 y mis.	SESIWN GALW HEIBIO CYNGOR AR BOPETH - Llyfrgell Gymunedol Penmaenmawr. 10:00-14:30. AM DDIM.	TAI CHI - Llyfrgell Gymunedol Penmaenmawr. 10:00-11:00. £5.	DOSBARTHIAU PILATES - Neuadd Goffa Cyffordd Llandudno. 09:30-10:30. 07585 978579. Dosbarth cyntaf AM DDIM. Aelodaeth ar gael.	GRŴP YSGRIFENNU I DDECHREUWYR - Llyfrgell Conwy, Y Neuadd Ddinesig. 10:30-11:30. Cynhelir y grŵp ar 3 ^{ydd} dydd Sadwrn y mis. AM DDIM.
PNAWN CREFFTAU - Llyfrgell Conwy, Y Neuadd Ddinesig. O 13:00. Dewch â'ch crefftau eich hun - gweithgaredd cymdeithasol i bobl ddod at ei gilydd am sgwrs. AM DDIM.	TG I DDECHREUWYR - Llyfrgell Conwy, Y Neuadd Ddinesig. O 13:00. Darperir y cwrs gan Goleg Llandrillo. Dewch â'ch dyfeisiau eich hun neu mae cyfrifiaduron ar gael. AM DDIM.	SESIWN FARDDONIAETH, ADRODD STRAEON A PHERFFORMIO - Blue Bell, 19 Castle Street, Conwy. O 19:30. 3 ^{ydd} dydd Mercher y mis. Anffurfiol iawn ac mae croeso i bawb. AM DDIM.	FITBALL - Neuadd Goffa, Cyffordd Llandudno. 09:45-10:45. £5.	IOGA CADAI - Llyfrgell Gymunedol Penmaenmawr. 11:00-12:00. Dewch â'ch clustog a'ch blanced eich hun. £5 y sesiwn neu £20 y mis	DOSBARTH BEICIO DAN DO AR Y PENWYTHNOS - Spin Trails, Uned 3 Stad Ddiwydiannol Llanfairfechan, Llanfairfechan. 08:15. Croeso i bawb ar bob lefel. £5.
AEROBEG STEP AC YMARFER YR ABS - Neuadd Goffa, Cyffordd Llandudno. 18:00-19:00. Angen archebu: 07778 542325. £5.	DOSBARTHIAU CYMRAEG - Caffi Llan, Glan Conwy. 19:00-21:00. Ffordd hwyliog ac anffurfiol o ddysgu Cymraeg. Yn cynnwys lluniau. £3.	SESIYNAU IWCALILI I DDECHREUWYR - Neuadd yr Eglwys, Ysguborwen Road, Dwygyfylchi. 10:00-12:00. Darperir yr iwcailis a'r llyfrau caneuon. £3.	IOGA - Llyfrgell Gymunedol Penmaenmawr. 18:00-20:00. Angen archebu ymlaen llaw: 01492 577449. Aelodaeth ar gael.	CLWB DYDD - Ystafell Fach, Tŷ'r Eglwys, Glan Conwy. 10:00-14:00. Cinio a gweithgareddau i gymdeithasu. Prisiau'n amrywio.	GRŴP GITÂR GLASUROL ABERCONWY - Llyfrgell Gymunedol Penmaenmawr. 14:00-16:00. Cynhelir ar ddydd Sul cyntaf y mis. Aelodaeth ar gael.
PENBYSGWYR - Llyfrgell Gymunedol Penmaenmawr. 15:00-16:30. Cerddoriaeth gymunedol anffurfiol a hwyliog. £1.50 (sesiwn gyntaf AM DDIM.).	SESIYNAU GITÂR - The Split Willow, Llanfairfechan. 19:45. Ail ddydd Mawrth y mis. £2.	QI GONG - Neuadd Gymunedol Llanfairfechan, Village Road. 13:30-14:30. £5.			Dydd Sul