



AMSERLEN GWEITHGAREDDAU DROS DRO

Dydd Mawrth 7 Tachwedd

Taith Gerdded Llesiant

17:00 – 19:00

Lleoliad: Gwesty'r Atlantic

Cod Post: SA70 7DU

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mercher 8 Tachwedd

Taith Gerdded Llesiant

10:00 - 12:00

Lleoliad: Maes Parcio Tafarn Sinc

Cod Post: SA66 7QU

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mawrth 14 Tachwedd

Taith Gerdded Llesiant

17:00 – 19:00

Lleoliad: Teithiau Cerdded Harbwr

Dinbych-y-pysgod – Cyfarfod ger siop
barbwr Marmaris

Cod Post: SA70 8AA

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mawrth 21 Tachwedd

Taith Gerdded Llesiant

17:00 - 19:00

Lleoliad: Teithiau Cerdded

Penalun

Canolfan Hamdden Dinbych

Cod Post: SA70 8EJ

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mercher 22 Tachwedd

Taith Gerdded Llesiant

10:00 - 12:00

Lleoliad: Maes Parcio Tafarn Sinc

Cod Post: SA66 7QU

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mawrth 28 Tachwedd

Taith Gerdded Llesiant

17:00 - 19:00

Lleoliad: Teithiau Cerdded Tref

Dinbych-y-pysgod – Cyfarfod
ger siop Charlton Cards and Gifts

Cod Post: SA70 7EU

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mercher 6 Rhagfyr

Taith Gerdded Llesiant

10:00 - 12:00

Lleoliad: Maes Parcio Tafarn Sinc

Cod Post: SA66 7QU

Cyflymder: Tua 2MYA

Dydd Mercher 13 Rhagfyr

Taith Gerdded Llesiant

10:00 - 12:00

Lleoliad: Maes Parcio Tafarn Sinc

Cod Post: SA66 7QU

Cyflymder: Tua 2MYA

ALLWEDD

DECHREUWR

CANOLRADD

Rydym yn argymhell eich bod yn archebu gweithgareddau dros dro ymlaen llaw fel y gallwn gysylltu â chi ynglŷn ag unrhyw newidiadau. Gallwch archebu sesiynau drwy ap Pembs Leisure (dewiswch wefan y Mentrau Hamdden), drwy ein gwefan neu dros y ffôn.

*Rydym yn argymhell gwisgo esgidiau cyfforddus cryf a dod â dillad glaw ysgafn ar gyfer y daith gerdded llesiant rhag ofn y bydd y tywydd yn newid yn annisgwyl.

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf
am gydweithrediadau
cymunedol ac am Heini am Oes
ar gael drwy sganio'r cod QR
isod ac ymuno â'n grŵp
Facebook.



Mae'r eitem hon hefyd ar gael yn Saesneg. Ar gyfer copi
mewn print bras, fersiwn hawdd ei deall, fersiwn Braille,
fersiwn sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro
ar 01437 764551.

Chwiliwch am 'A4L' ar
amserlenni ymarfer corff mewn
grŵp am y sesiynau y mae Heini
am Oes yn eu hargymhell ar gyfer
ein cymuned 60+.