令和6年
2024年

4月 ゆうゆう久我山館
協働事業 講座のご案内

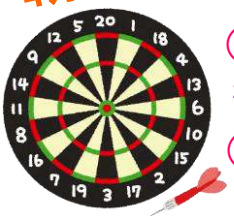
3月10日更新

講座・イベント					
講座名	基本の曜日		開催日	時間	参加費
スロートレーニング★ ~ゆったりとした動きで体幹を鍛えましょう~	第1,3火	午前	4月2日(火),16日(火) ※第1土曜日はありません	10:00~11:30	990円 体験500円
姿勢リセットトレーニング★ ~ストレッチポールを使って姿勢をリセット！~	第2,4火	午前	4月9日(火),23日(火)	10:00~11:30	990円 体験500円
ダーツ初心者（指導あり）★ ~初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座~	第1,3火 第1土	午後	4月2日(火),6日(土),16日(火) ※かかとのある上履きをお持ちください	13:00~14:30	700円
①ダーツどなたでも★ ~とにかく楽しもう~ ②ダーツゲーム★ ~腕を上げたい！~	曜日と時間が一緒になります	午後	4月2日(火),6日(土),13日(土), 16日(火),20日(土),27日(土)	13:00~14:30	550円
みんなで歌おう★ ~童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう！~	第2,4火	午後	4月9日(火),23日(火)	13:00~14:30	990円
子どもの居場所 ~みんなでつながる地域の輪！~	第3木	午後	4月18日(木)　※誰でも参加できます。未就学児も歓迎！	15:00~17:30	無料

★マークは長寿応援ポイント事業です。

4月から変わります

協働事業の時間と日程変更



①土曜日のダーツは午後1時～２時30分のみになります
初心者、どなたでも、ゲームがすべて同じ時間帯に。ダーツスタンド追加します。

②火曜日のダーツは第1・第3火曜日のみになります
第2・第4火曜日午後3時からのダーツはなくなります。ご注意ください。

③スロートレーニングは第1・第３火曜日のみになります
第1土曜日午前の回はなくなります。ご注意ください。

新年度からの開催時間や日程の変更、くれぐれもご確認の上ご参加よろしくお願いいたします。

＊三療サービス（マッサージ）
①4月1日(月)［3月20日（水祝）より受付開始］　②4月15日(月)［4月1日（月）より受付開始］

＊わがまち一番体操　［第2、第4土曜日　午前］開始時間 ① 9時30分～ ② 10時45分～
4月13日(土)・27（土）　午前2回の入れ替え制　①②ともに定員1回20名

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 info@prop-k.or.jp　〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

NPO法人
運営者 プロップK：☎＆Fax03-3335-6230　info@prop-k.or.jp　http://www.prop-k.or.jp

ゆうゆう久我山館　4月のカレンダー　令和6(2024)年

3月10日更新

杉並区久我山5-8-8　☎03-3332-2011 午前：9～12時　午後：13～18時　夜間：19～21時

※日曜・祝日17時閉館。第3木曜13時開館。第3日曜休館。6月・12月の第3木曜、年末年始12月28日～1月4日休館

	日	月	火	水	木	金	土
1週目	4月からダーツはすべて13:00開始です ご注意ください	1	2	3	4	5	6
午前		三療サービス 自主グループ	10:00 スロートレーニング	自主グループ	自主グループ	自主グループ	※スロートレーニングはありません
午後		三療サービス 自主グループ	13:00 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	自主グループ	自主グループ	自主グループ	13:00 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間							
2週目	7	8	9	10	11	12	13
午前	自主グループ	自主グループ	10:00 姿勢リセットトレーニング	自主グループ	自主グループ	自主グループ	9:30わがまち一番体操① 10:45わがまち一番体操②
午後	自主グループ	自主グループ	13:00 みんなで歌おう ※ダーツゲームはありません	自主グループ	自主グループ	自主グループ	13:00 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館						
3週目	14	15	16	17	18	19	20
午前	自主グループ	三療サービス 自主グループ	10:00 スロートレーニング	自主グループ	午前休館 13時開館	自主グループ	
午後	自主グループ	三療サービス 自主グループ	13:00 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	自主グループ	15:00 子どもの 居場所	自主グループ	13:00 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館						
4週目	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	自主グループ	10:00 姿勢リセットトレーニング	自主グループ	自主グループ	自主グループ	9:30わがまち一番体操① 10:45わがまち一番体操②
午後		自主グループ	13:00 みんなで歌おう ※ダーツゲームはありません	自主グループ	自主グループ	自主グループ	13:00 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間							
5週目	28	29 昭和の日	30				
午前	自主グループ	ふれあいスポ・レクまつり 会場は荻窪体育館 9～15時 参加費無料					
午後	自主グループ						
夜間	17時閉館	17時閉館					

「目的外使用」でどなたでもお部屋をご利用いただけます

高齢者が活動をしていない時や事業を行っていない時、空いている部屋を「目的外使用」としてご使用になれます。（要事前予約/有料）詳しくは杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」をご覧ください。

☜こちらのQRコードから当団体のホームページがご覧いただけます。
トップページ下の「イベントカレンダー」から協働事業の内容を見たり、WEB予約もできます。 スマホからいつでも確認できてとっても便利。
ぜひご活用ください！

NPO法人 プロップK