

令和6年
2024年

5月

ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



4月5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	5月7日(火),21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★ ～ストレッチボールを使って姿勢をリセット!～	第2,4火	午前	5月14日(火),28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	5月4日(土祝),7日(火),21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～	曜日と時間 は同じです	午後	5月4日(土祝),7日(火),11日(土), 18日(土),21日(火),25日(土)	13:00~14:30	550円
②ダーツゲーム★ ～腕を上げたい!～					
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	5月14日(火),28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	5月16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。

近場で気軽に

ゴールデンウィークもやっています!

①ダーツ初心者 5月4日(土祝)午後1時~2時30分

*会場: ゆうゆう久我山館

日本ダーツ協会認定指導員がわかりやすく指導する本格ダーツ講座です

②障害者交流ダーツ 5月5日(日祝)午後1時~3時

*会場は「高円寺障害者交流館」です 住所: 杉並区高円寺南2丁目24番18号

障害者の皆さまお集りくださ~い! みんなでいっしょにダーツで交流しましょう!

※この件の問合せは会場ではなく、ゆうゆう久我山館☎03-3332-2011にお願いします

ゆうゆう館協働事業

*三療サービス(マッサージ)

①5月6日(月祝)[4月20日(土)より受付開始] ※奇数月は1回のみです

*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~

5月11日(土)・25(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** : ☎ & Fax 03-3335-6230 info@prop-k.or.jp <http://www.prop-k.or.jp>

ゆうゆう久我山館 5月のカレンダー

令和6(2024)年

3月22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	<p>「目的外使用」でどなたでもお部屋をご利用いただけます</p> <p>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。</p>			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
午前				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				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						17時閉館	17時閉館
2週目	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
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	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	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 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館	17時閉館					
3週目	12	13	14	15	16	17	18
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	午前休館 13時閉館	自主グループ	
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	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	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	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	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 📖 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 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間							
5週目	26	27	28	29	30	31	
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				
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				
夜間	17時閉館						



☎ 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

プロットK 