

# 10月 ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内

令和6年  
2024年



9月6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	10月1日(火),15日(火)	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	10月8日(火),22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	10月1日(火),5日(土),15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	10月1日(火),5日(土),12日(土),15日(火),19日(土),26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	10月8日(火),22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	10月17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。

## 久我山保育園の年長組さんと 地域交流会を開催します

保育園とゆうゆう館  
一緒に仲良く交流しましょう!

10月30日(水) 午前10時15分~11時15分

久我山保育園年長組さんの歌や演技の披露  
輪投げサークルの皆さんや園児と一緒に輪投げでエンジョイ!!

久我山館からは、皆さんで手づくりした  
雑巾や足ふきマットを保育園に贈呈します

園児からはスペシャルな何かが・・・?

対象:どなたでも大歓迎!

※団体活動者は団体毎に。個人の方は直接受付にお伝えください。

日時:10月30日(水) 午前10時15分~11時15分

会場:ゆうゆう久我山館 (杉並区久我山5丁目8番8号)

料金:無料

持ち物:水分補給用に水筒などをご持参ください。



\*三療サービス(マッサージ) ※偶数月は2回あります

10月7日(月)[9月20日(金)より受付開始] 10月21日(月)[10月1日(火)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~

10月12日(土)・26(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](mailto:info@prop-k.or.jp) 〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

NPO法人

運営者: ☎& Fax 03-3335-6230 メール [info@prop-k.or.jp](mailto:info@prop-k.or.jp) <https://www.prop-k.or.jp>

# ゆうゆう久我山館 10月のカレンダー

令和6(2024)年

9月6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時閉館。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>※協働事業はどなたでもご参加いただけます</p>		1	2	3	4	5
午前			【協働事業】 スロー トレーニング	ハイビスカス (フラダンス) ゆったりヨガ (ヨガ)	タートルクラブ (英語学習) マイピロー (縫物・編物) 午後も	久我山交流会 (卓球) 仲良し体操クラブ (転倒防止体操)	
午後			【協働事業】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (ラジオ体操) 竹とんぼ (絵手紙)	久我山交流会 (卓球)	【協働事業】 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	6	7	8	9	10	11	12
午前	ひまわり会 (体操・盆踊り)	ひばりの会 (体操・音楽療法) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 姿勢リセット トレーニング	梓会 (健康体操・ 社交ダンス)	かけひさろん (健康管理活動) タートルクラブ (英語学習)	宮前体操会 (てぬぐい体操) 高いき連会長会 (会議)	わがまち一番体操 ①9:30～ ②10:45～
午後	杉並将和会 (将棋)	お楽しみ会書道 (かな書道) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (ラジオ体操) ゆったりヨガ (ヨガ)	転防会 (転倒予防健康体操) 木曜お楽しみ交流会 (会員と地域の交流)	輪投げの会 (輪投げ)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館						
3週目	13	14スポーツの日	15	16	17	18	19
午前		ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (うた唱歌)	【協働事業】 スロー トレーニング	ハイビスカス (フラダンス) 久我山お楽しみ会 理事会(会議) ゆうゆう7午後も (パソコン・写真)	午前休館 13時閉館	久我山交流会 (卓球)	
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (ラジオ体操) 【協働事業】 子どもの居場所	久我山交流会 (卓球)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館	17時閉館					
4週目	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	ひばりの会 (体操・音楽療法) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 姿勢リセット トレーニング	梓会 (健康体操・ 社交ダンス)	かけひさろん (健康管理活動) タートルクラブ (英語学習) マイピロー (縫物・編物) 午後も	仲良し体操クラブ (転倒防止体操)	わがまち一番体操 ①9:30～ ②10:45～
午後		お楽しみ会書道 (かな書道) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (ラジオ体操) ゆったりヨガ (ヨガ)	転防会 (転倒予防健康体操) 木曜お楽しみ交流会 (会員と地域の交流)	輪投げの会 (輪投げ)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館						
5週目	27	28	29	30	31	 <p>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。ぜひご活用ください!</p>	
午前	ひまわり会 (体操・盆踊り)	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (うた唱歌)		【地域交流会】 久我山保育園 年長組さんと			
午後	杉並将和会 (将棋)						
夜間	17時閉館						