

令和7年
2025年

4月

ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



3月7日更新

講座・イベント

★マークは長寿応援ポイント事業です。

講座名	基本の曜日		開催日	時間	参加費
講座名と時間が変わります 新講座 動けるカラダづくり講座★ ～ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ～	第1,3火	午前	4月1日(火),15日(火) ※1時間ずつ内容が変わります。 1コマだけなら550円。2コマ連続は990円で受講できます。	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	1コマ550円 2コマ連続は990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火,土 第3火	午後	4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～	曜日は 同じです	午後	4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ダーツ上級者練習★ ～腕を上げたい!～				上級者練習は 14:30～16:00	
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8日(火),22日(火)	13:00～14:30	990円

※ゆうゆう館協働事業



1コマ1時間だけ、2コマ2時間でも。自分のペースで選べます

新講座

動けるカラダづくり講座 ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ



第1・3火曜 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00

※1コマずつ内容が変わります。1コマだけ受講は550円。2コマ連続で990円になります。

体の変調期や加齢、病後の体力減退など、運動の必要性を感じるのは人それぞれでしょう。各自の要望や目的をもって体をつくり上げる体操教室です。その中で重視しているのは呼吸法です。呼吸法を身につけることで心肺機能を高め、自分の体と向き合いながらストレッチします。その後、少しハードなトレーニングで発汗と乳酸排出。運動した実感を味わい、体を作っていきます。慣れないうちはストレッチから始めてください。自分らしい体づくりに挑戦してみませんか？

***三療サービス(マッサージ) ※偶数月は2回あります**

4月7日(月)【3月20日(木祝)より受付開始】 4月21日(月)【4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～**

4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 〒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 <https://www.prop-k.or.jp>



ゆうゆう久我山館 4月のカレンダー

令和7(2025)年
3月5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			1	2	3	4	5
午前			【協働事業】 動けるカラダ づくり講座	ハイスカス (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 (福祉用具制作縫物)	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 ダーツ上級者練習	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水曜会 (テレビ体操)	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 ダーツ上級者練習
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)	かけひさろん (健康管理活動) タートルクラブ (英語学習)	脳トレクラブ (脳トレ体操) 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	水曜会 (テレビ体操) 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 ダーツ上級者練習
夜間	17時閉館						
3週目	13	14	15	16	17	18	19
午前		ハイスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (うた唱歌)	【協働事業】 動けるカラダ づくり講座	ハイスカス (フラダンス) 久我山お楽しみ会 理事会 (会議)	午前休館 13時開館	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 ダーツ上級者練習	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水曜会 (テレビ体操)	久我山交流会 (卓球)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
夜間	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)	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 (福祉用具制作縫物)	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	水曜会 (テレビ体操) 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 ダーツ上級者練習
夜間					17時閉館		
第5週	27	28	29 昭和の日	30	※協働事業はどなたでも ご参加いただけます 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 できます。ぜひご活用ください! NPO法人 プロットK		
午前	ひまわり会 (体操・盆踊り)	ハイスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (うた唱歌)					
午後	杉並将和会 (将棋)			【行政使用】 たすけあい ネットワーク 連絡会			
夜間	17時閉館		17時閉館				