

令和7年
2025年

5月

ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内

HAPPY
MOTHER'S
DAY!

4月11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
4月からの新講座。ご自分のペースで選べます 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	5月6日(火振),20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	5月13日(火),27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	5月3日(土祝),6日(火振), 20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	5月3日(土祝),6日(火振), 10日(土),17日(土), 20日(火),24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	5月13日(火),27日(火)	13:00～14:30	990円

若いも若きもCome on! 今どきダンスでイケてるキッズ&シニアになろう!

※ゆうゆう館協働事業

ゆうゆう久我山館
ゆうゆう上高井戸館
コラボ企画
5月・6月で
各2回開催!

ATUSSY DANCE体験会

参加費無料

※4つの対象別に30分の体験会です。

講師:はしもとあつし

① 親子ダンス 15:30～16:00

② 年長クラス 16:00～16:30

第2弾は

6月8日(日)

午前に開催です。

③ 小学生クラス 16:30～17:00

④ 大人クラス 17:00～17:30



◎お問合せ:ゆうゆう久我山館
住所:杉並区久我山5丁目8-8
電話:03-3332-2011

***三療サービス(マッサージ) ※奇数月は1回のみです**

5月5日(月・祝)【4月21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～

5月10日(土)・24(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 5月のカレンダー

令和7(2025)年

4月4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	 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！   ※協働事業はどなたでもご参加いただけます				1	2	3 憲法記念日
午前					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					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							17時閉館
2週目	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
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】 動けるカラダ づくり講座	ハイビスカス (フラダンス) ゆったりヨガ (ヨガ)	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】 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)	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	17時閉館	17時閉館				
3週目	11	12	13	14	15	16	17
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】 姿勢リセット トレーニング	梓 会 (健康体操)	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】 みんなで歌おう	水曜会 (テレビ体操) ゆったりヨガ (ヨガ)	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	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ひばりの会 (体操・音楽療法) お楽しみ会書道 (かな書道)	【協働事業】 動けるカラダ づくり講座	ハイビスカス (フラダンス) 久我山お楽しみ会 理事会(会議)	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		【行政使用】 ケアマネ勉強会	【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)	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							
第5週	25	26	27	28	29	30	31
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)	【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)		
午後	杉並将和会 (将棋)		【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)	【行政使用】 認知症 サポーター 養成講座	【協働事業】 ATUSSYDANCE 体験会	
夜間	17時閉館						