

令和7年
2025年

6月

ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



5月15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	6月3日(火),17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★ ～ストレッチボールを使って姿勢をリセット!～	第2,4火	午前	6月10日(火),24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	6月3日(火),7日(土), 17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	6月3日(火),7日(土), 14日(土),17日(火), 21日(土),28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	6月10日(火),24日(火)	13:00～14:30	990円
子どもも大人も楽しく将棋 6・7・8月限定 ～大判マグネット将棋で学ぶ初心者講座～	第2・4木 第3火	午後	6月12日(木),17日(火), 26日(木)	15:30～17:00	大人1回500円 中学生以下無料 (未就学児不可)

～大判マグネット将棋で学ぶ初心者講座～

6・7・8月限定

子どもも大人も楽しく将棋

※ゆうゆう館協働事業



6月12日(木)・17日(火)・26日(木)
15:30～17:00 講師:杉並将和会 野村 勇ほか



駒の動きから学ぶ、まったくの将棋初心者を対象にした講座です。
指導者は小学校・児童館・ゆうゆう館の指導団体「杉並将和会」が
担当します。大きなマグネット将棋盤で基本ルールを学ぶことから
始めていきます。将棋は生涯通して楽しめて多世代交流のツールに
なります。この機会に挑戦してみませんか?

※大人は有料(1回500円)。中学生以下無料。未就学児不可。

※小学生の参加には保護者の確認が必要です。

◎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) ※偶数月は2回あります。**

6月2日(月)【5月20日(火)より受付開始】 6月16日(月)【6月1日(日)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～**

6月14日(土)・28(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 6月のカレンダー

令和7(2025)年
5月15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	6	7
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)	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) 仲よし体操クラブ (転倒防止体操)	
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)	水木曜会 (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	8	9	10	11	12	13	14
午前	【協働事業】 ATUSSYDANCE 体験会	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) 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)		【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (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) 【協働事業】 将棋初心者講座	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	15	16	17	18	19	20	21
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】 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)	休館日 ※6月第3木曜 は全日休館にな ります	久我山交流会 (卓球)	
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】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習 【協働事業】 将棋初心者講座	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)		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							
4週目	22	23	24	25	26	27	28
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) タートルクラブ (英語学習) マイピロー (福祉用具制作縫物)	仲よし体操クラブ (転倒防止体操)	わがまち一番体操 ①9:30～ ②10:45～
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (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) 【協働事業】 将棋初心者講座	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	29	30	※協働事業はどなたでも ご参加いただけます NPO法人 トップK 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。ぜひご利用ください!				
午前							
午後		【行政使用】 たすけあいネット ワーク連絡会					
夜間	17時閉館						