

令和7年
2025年

8月 ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



7月10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
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	8月5日(火),19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	8月12日(火),26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	8月2日(土),5日(火), 19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	8月2日(土),5日(火), 9日(土),16日(土), 19日(火),23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	8月12日(火),26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	8月14日(木),19日(火), 28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)

令和7年度下半期 (今年10月～来年3月)

団体登録抽選会 8月16日(土) 10:30～

<申請期間>

会場: ゆうゆう久我山館

令和7年 7月24日(木)～8月8日(金)まで

下半期(今年10月～来年3月)の団体登録申請の季節がやってきました。
夏休み期間中でもあり、申請期間に活動がない団体もあるかと思いますが、
くれぐれもお忘れのないようにお願いいたします。

また、ゆうゆう久我山館の団体登録抽選会の**開始時間は10時30分**からです。

暑い時期に恐縮ですが何卒よろしくお願いいたします。

***三療サービス(マッサージ) ※偶数月は2回あります。**

①8月4日(月)【7月21日(月祝)より受付開始】

②8月18日(月)【8月1日(金)より受付開始】

***わがまち一番体操** ※8月はお休みです。

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>

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！  NPO法人 プロットK					1	2
午前						久我山交流会（卓球） 仲良し体操クラブ（転倒防止体操）	
午後						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	3	4	5	6	7	8	9
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）	脳トレクラブ（脳トレ体操） 高いき連会会長（会議）	
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		水木曜会（テレビ体操）	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	10	11 山の日	12	13	14	15	16
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）	かけひさろん（健康管理活動） タートルクラブ（英語学習）	久我山交流会（卓球）	令和7年度 下半期抽選会
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	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	17時閉館					
4週目	17	18	19	20	21	22	23
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）	午前休館 13時開館	仲良し体操クラブ（転倒防止体操）	
午後		お楽しみ会書道（かな書道） 三療サービス（マッサージ） 【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 【協働事業】 将棋初心者講座	お楽しみ会 歌謡曲（うた歌謡曲）	水木曜会（ラジオ体操）	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	24	25	26	27	28	29	30
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）		
午後	ダーツ指導員 C級資格講習会		【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		
夜間	17時閉館						
	31	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。					
午前							
午後	杉並将和会（将棋）						
夜間	17時閉館						