

地域でつながる！

2025

10月

令和7年

ゆうゆう久我山館

協働事業 講座のご案内

講座・イベント

8月16日更新

講座名 ★は長寿応援ポイント対象	活動日		参加費
動けるカラダづくり講座★	火曜日 【第1.3週】	①10:00-11:00 ②11:00-12:00	1コマ550円 2コマ990円（体験500円）
姿勢リセットトレーニング★	火曜日 【第2.4週】	10:00-11:30	990円（体験500円）
ダーツ初心者★ （要予約）	火/土曜日【第1週】 火曜日【第3週】	13:00-14:30	700円
ダーツどなたでも★	火曜日【第1,3週】 土曜日【第1~4週】	13:00-14:30	550円
ダーツ上級者★		14:30-16:00	
みんなで歌おう★	火曜日 【第2.4週】	13:00-14:30	990円

地域交流会

日付：10月29日（水）10:15~11:15

久我山保育園の園児さんがゆうゆう久我山館を訪問して
紙芝居や体操で楽しめます。園児さんたちと
いっしょに楽しみたい方、元気な声を聞きたい方大歓迎です。



★三療サービス（マッサージ）

10月6日（月）→ 9月20日（土）より受付開始

10月20日（月）→ 10月1日（水）より受付開始

★わがまち一番体操

第2、第4土曜日午前（2回の入れ替え制）

10月11日,25日 開始時間①9時30分~②10時45分~

※それぞれ定員1回20名

ゆうゆう久我山館

TEL:03-3332-2011

〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

運営者：NPO法人プロップK

<https://www.prop-k.or.jp>

NPO法人

プロップK

ゆうゆう久我山館 10月のカレンダー 令和7年(2025)

9月10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
午前				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)	久我山交流会 (卓球) 仲良し体操クラブ (転倒防止体操)	
午後				お楽しみ会歌謡曲 (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							
2週目	5	6	7	8	9	10	11
午前	ひまわり会 (体操)	ひばりの会 (体操) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 動けるカラダづくり	梓会 (健康体操)	かけひサロン (健康管理) タートルクラブ (英語学習)	脳トレクラブ (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	将和会 (将棋)	お楽しみ会書道 (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	ゆったりヨガ (ヨガ)	転防会 (体操) お楽しみ会交流会 (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	12	13	14	15	16	17	18
午前		ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (唱歌)	【協働事業】 姿勢リセットトレーニング	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議)	午前休館	久我山交流会 (卓球)	
午後	将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	お楽しみ会歌謡曲 (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	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	ひばりの会 (体操) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 動けるカラダづくり	梓会 (健康体操)	かけひサロン (健康管理) タートルクラブ (英語学習)	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 (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	ゆったりヨガ (ヨガ)	転防会 (体操) お楽しみ会交流会 (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	26	27	28	29	30	31	
午前	ひまわり会 (体操)	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (唱歌)	【協働事業】 姿勢リセットトレーニング	【地域交流会】 久我山保育園の 園児さんと交流			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 
午後	将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	【行政使用】 たすけあいネットワ ーク 連絡会			
夜間	17時閉館						