









地域でつながる！

# ゆうゆう久我山館

2025  
12月  
令和7年

## 協働事業 講座のご案内

講座名 ★は長寿応援ポイント対象	活動日			参加費
 <b>動けるカラダづくり講座★</b> ～ストレッチとウィンヤサヨガ式筋トレ～	火曜日【第1,3週】	12/2,16	①10:00-11:00 ②11:00-12:00	1コマ550円 2コマ990円（体験500円）
 <b>姿勢リセットトレーニング★</b> ～ストレッチボールを使って姿勢をリセット～	火曜日【第2,4週】	12/9,23	10:00-11:30	990円（体験500円）
 <b>ダーツ初心者★（要予約）</b> ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～	火/土曜日【第1週】 火曜日【第3週】	12/2(火).6(土) 16(火)	13:00-14:30	700円
 <b>ダーツどなたでも★</b> ～とにかく楽しもう～	火曜日【第1,3週】 土曜日【第1～4週】	12/2(火).6(土) 13(土).16(火) 20(土).27(土)	13:00-14:30	550円
 <b>ダーツ上級者★</b> ～腕を上げたい！～			14:30-16:00	
 <b>みんなで歌おう★</b> ～童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう！～	火曜日【第2,4週】	12/9,23	13:00-14:30	990円

令和8年度  
上半期  
(4月～9月)

## 高齢者 団体登録

今回より、団体登録申請の  
登録時期が変わります！

【申請期間】 **11月22日(土)～12月7日(日)**

【抽選会】 **12月20日(土) 午前10時30分～**

会場：ゆうゆう久我山館

★「空き枠」申込みできる施設が増え、ご利用しやすくなります（4月から）  
12/20に詳しい資料をお渡しします。

新団体の  
設立など  
お気軽に  
ご相談ください



### 三療サービス（マッサージ）

12月1日（月）……11月20日（木）より受付開始

12月15日（月）……12月1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（2回の入れ替え制）

12月13日,27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



※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	2	3	4	5	6
午前	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！	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	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	 NPO法人 	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	お楽しみ会歌謡曲 (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							
	7	8	9	10	11	12	13
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】 姿勢リハビリニング	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)		【協働事業】 みんなで歌おう	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						
	14	15	16	17	18	19	20
午前		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	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議)	休館日	久我山交流会 (卓球)	令和8年度上半期 高齢者団体抽選会
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	お楽しみ会歌謡曲 (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	17時閉館						
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (唱歌)	【協働事業】 姿勢リハビリニング	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			【協働事業】 みんなで歌おう	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							
	28	29	30	31	 <p><b>Merry Christmas</b> and <b>Happy New Year</b> 今年もお世話になりました♡</p>		
午前	<p><b>年末年始休館</b></p> <p>12月28日(日)から1月4日(日)まで</p> <p>本年もご愛顧いただき、ありがとうございました。 良いお年をお迎えください。</p> <p>★新年は1月5日(月)9時から開館します</p>						
午後							
夜間							