



地域でつながる！



# ゆうゆう久我山館

2026

3月

令和8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><br>～ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ～       | 火曜日【第1,3週】               | 3/3, 17                                      | ①10:00-11:00<br>②11:00-12:00 | 1コマ550円<br>2コマ990円（体験500円） |
|  <b>姿勢リセットトレーニング★</b><br>～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】               | 3/10, 24                                     | 10:00-11:30                  | 990円（体験500円）               |
|  <b>ダーツ初心者★（要予約）</b><br>～初めての方、フランクのある方のためのダーツ講座～ | 火/土曜日【第1週】<br>火曜日【第1,3週】 | 3/3(火), 7(土)<br>17(火)                        | 13:00-14:30                  | 700円                       |
|  <b>ダーツどなたでも★</b><br>～とにかく楽しもう～                   | 火曜日【第1,3週】<br>土曜日【第1,4週】 | 3/3(火), 7(土)<br>14(土), 17(火)<br>21(土), 28(土) | 13:00-14:30                  | 550円                       |
|  <b>ダーツ上級者★</b><br>～腕を上げたい！～                      |                          |                                              | 14:30-16:00                  |                            |
|  <b>みんなで歌おう★</b><br>～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】               | 3/10, 24                                     | 13:00-14:30                  | 990円                       |



## 使用済み切手アート体験会

エコで楽しい

**日時**

①3月26日(木) 午後2時～4時 ②3月30日(月) 午前10時～12時  
③4月2日(木) 午前10時～12時 ④4月2日(木) 午後2時～4時  
※各回 定員15名(おとな・こども含めて)・事前申し込み制

**参加費**

おとな 300円 障害者 100円(手帳持参)  
こども 無料(10歳以下は保護者同伴)  
※2回目以降の参加者は半額でOK!





### 三療サービス（マッサージ）

3月2日（月）・・・2月20日（金）より受付

※奇数月は1回のみです



### 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）

3月14日, 28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



# ゆうゆう久我山館 3月のカレンダー

令和8年（2026）

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             | 2                                     | 3                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                     | 6                                      | 7                                        |
| 午前 | ひまわり会<br>（体操） | ひばりの会<br>（体操）<br>三療サービス<br>（マッサージ）    | 【協働事業】<br>動けるカラダづくり                      | ハイビスカス<br>（フラダンス）<br>ゆったりヨガ<br>（ヨガ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | タートルクラブ<br>（英語学習）                     | 久我山交流会<br>（卓球）<br>仲良し体操クラブ<br>（転倒防止体操） |                                          |
| 午後 | 将和会<br>（将棋）   | おたのしみ会書道<br>（書道）<br>三療サービス<br>（マッサージ） | 【協働事業】<br>ダーツ初心者<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習 | おたのしみ会歌謡曲<br>（歌謡曲）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水木曜会<br>（テレビ体操）                       | 久我山交流会<br>（卓球）                         | 【協働事業】<br>ダーツ初心者<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習 |
| 夜間 | 17時閉館         |                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                        |                                          |
|    | 8             | 9                                     | 10                                       | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12                                    | 13                                     | 14                                       |
| 午前 |               | ハイビスカス<br>（フラダンス）<br>おたのしみ会唱歌<br>（唱歌） | 【協働事業】<br>姿勢リセットトレーニング                   | 梓会<br>（健康体操）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | かけひサロン<br>（健康管理）<br>タートルクラブ<br>（英語学習） | 脳トレクラブ<br>（体操）<br>高いき連会長会<br>（会議）      | わがまち一番体操<br>①9：30～<br>②10：45～            |
| 午後 | 将和会<br>（将棋）   |                                       | 【協働事業】<br>みんなで歌おう                        | ゆったりヨガ<br>（ヨガ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 転防会<br>（体操）<br>おたのしみ会交流会<br>（交流）      | 輪投げの会<br>（輪投げ）                         | 【協働事業】<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習           |
| 夜間 | 17時閉館         |                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                        |                                          |
|    | 15            | 16                                    | 17                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19                                    | 20                                     | 21                                       |
| 午前 | 休館日           | ひばりの会<br>（体操）                         | 【協働事業】<br>動けるカラダづくり                      | ハイビスカス<br>（フラダンス）<br>おたのしみ会理事会<br>（会議）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 午前休館                                  | 久我山交流会<br>（卓球）                         |                                          |
| 午後 |               | おたのしみ会書道<br>（書道）<br>【協働事業】<br>ケアマネ勉強会 | 【協働事業】<br>ダーツ初心者<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習 | おたのしみ会歌謡曲<br>（歌謡曲）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       | 久我山交流会<br>（卓球）                         | 【協働事業】<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習           |
| 夜間 |               |                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       | 17時閉館                                  |                                          |
|    | 22            | 23                                    | 24                                       | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 26                                    | 27                                     | 28                                       |
| 午前 | ひまわり会<br>（体操） | ハイビスカス<br>（フラダンス）<br>おたのしみ会唱歌<br>（唱歌） | 【協働事業】<br>姿勢リセットトレーニング                   | 梓会<br>（健康体操）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | かけひサロン<br>（健康管理）<br>タートルクラブ<br>（英語学習） | 仲良し体操クラブ<br>（転倒防止体操）                   | わがまち一番体操<br>①9：30～<br>②10：45～            |
| 午後 | 将和会<br>（将棋）   |                                       | 【協働事業】<br>みんなで歌おう                        | ゆったりヨガ<br>（ヨガ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 転防会（体操）<br>おたのしみ会交流会<br>切手アート体験会      | 輪投げの会<br>（輪投げ）                         | 【協働事業】<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習           |
| 夜間 | 17時閉館         |                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                        |                                          |
|    | 29            | 30                                    | 31                                       |  <div>           こちらのQRコードから<br/>当団体のホームページが<br/>ご覧いただけます。<br/>ぜひご活用ください！ </div> <div>           NPO法人<br/>   </div> |                                       |                                        |                                          |
| 午前 |               | 切手アート<br>体験会                          |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                        |                                          |
| 午後 |               |                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                        |                                          |
| 夜間 | 17時閉館         |                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                        |                                          |