地域でつながる!

ゆうゆう久我山館

2025 **11月**

令和7年

協働事業、講座のご案内

講座・イベント

10月13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★ ~ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ~	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★ ~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】	10:00-11:30	990円(体験500円)	
ダーツ初心者★(要予約) ~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2週】	13:00-14:30	700円	
ダーツどなたでも★ ~とにかく楽しもう~	火曜日【第1,2週】 土曜日【第1~4週】	13:00-14:30	FFOM.	
ダーツ上級者★ ~腕を上げたい!~	火曜日【第1,3週】 土曜日【第1~4週】	14:30-16:00	550円	
みんなで歌おう★ ~電器からボップスまで。ハーモニーを奏しもっ!~	火曜日【第3.4週】	13:00-14:30	990円	

地域交流バサー

日付:11月30日(日)午前10時~午後3時

コロナ禍により中断しておりました町会共催バサー。皆さまのご要望により

再開いたしました。捨てるには「もったいない」家庭の お宝品を持ちよることで地域とつながってみましょう。

★三療サービス(マッサージ)

11月3日(月) → 10月20日(月) より受付開始

※奇数月は1回のみです

★わがまち一番体操

- 8 - ☆ 第2、第4土曜日午前 (2回の入れ替え制)

11月8日,22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.ip



ゆうゆう久我山館 11月のカレンダー^{令和7年(2025)}

10月11日 更新

※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

	В	月	火	水	木	金	土
午前午後					こちらのQRコー 当団体のホーム^ ご覧いただけます ご活用ください!	ページが はまます。ぜひ 場内回	1 【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			1 <u>-</u>	I—	1-	I _	
午前	2 ひまわり会 (体操)	3 文化の日 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	5 ハイビスカス (フラダンス) ゆったりヨガ (ヨガ)	6 タートルクラブ (英語学習)	人	8 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	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 9	17時閉館 10	11	10	10	14	15
午前	<u>9</u>	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	12 梓会 (健康体操)	13 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)	15
午後	将和会 (将棋) 1 7時 閉館		【協働事業】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも	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
ים עד ו							
		17	18	19	20	21	22
午前	16	17 ひばりの会 (体操)	【協働事業】 動けるカラダづくり	19 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	21	22 わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~
午前午後		ひばりの会	【協働事業】	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会		久我山交流会	わがまち一番体操 ①9:30~
午前	休館日	ひばりの会 (体操) お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会	【協働事業】 動けるカラダづくり 【協働事業】 みんなで歌おう ダーツ上級者練習	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議) お楽しみ会歌謡曲 (歌謡曲)	午前休館 水木曜会 (テレビ体操)	久我山交流会 (卓球) 久我山交流会 (卓球)	わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~ 【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
午前午後	16	ひばりの会 (体操) お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会	【協働事業】 動けるカラダづくり 【協働事業】 みんなで歌おう	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議) お楽しみ会歌謡曲	午前休館 水木曜会 (テレビ体操) 27 かけひサロン (健康管理) タートルクラブ (英語学習)	久我山交流会 (卓球) 久我山交流会	わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~ 【協働事業】 ダーツどなたでも
午前午後	16 休館日 ひまわり会 (体操) 将和会 (将棋)	ひばりの会 (体操) お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会 24 振替休日 ハイピスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (唱歌)	【協働事業】 動けるカラダづくり 【協働事業】 みんなで歌おう ダーツ上級者練習 25 【協働事業】	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議) お楽しみ会歌謡曲 (歌謡曲)	午前休館 水木曜会 (テレビ体操) 27 かけひサロン (健康管理) タートルクラブ	久我山交流会 (卓球) 久我山交流会 (卓球) 28	わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~ 【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
午前午後夜間午前	16 休館日 23 勤労感謝の日 ひまわり会 (体操) 将和会 (将棋) 17時閉館	ひばりの会 (体操) お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会 24 振替休日 ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌	【協働事業】 動けるカラダづくり 【協働事業】 みんなで歌おう ダーツ上級者練習 25 【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) お楽しみ会歌謡曲 (歌謡曲) 26 样会 (健康体操)	 午前休館 水木曜会 (テレビ体操) 27 かけひサロン (健康管理) タートルクラブ (英語学習) 転防会 (体操) お楽しみ会交流会 	久我山交流会 (卓球) 久我山交流会 (卓球) 28 仲良し体操クラブ (転倒防止体操) 輪投げの会	わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~ 【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
午前午後	16 休館日 ひまわり会 (体操) 将和会 (将棋)	ひばりの会 (体操) お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会 24 振替休日 ハイピスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (唱歌)	【協働事業】 動けるカラダづくり 【協働事業】 みんなで歌おう ダーツ上級者練習 25 【協働事業】 姿勢リセットトレーニング 【協働事業】 みんなで歌おう	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議) お楽しみ会歌謡曲 (歌謡曲) 26 (健康体操) ゆったりヨガ (ヨガ)	午前休館 水木曜会 (テレビ体操) 27 かけひサロン (健康管理) タートルクラブ (英語学習) 転防会 (体操) お楽しみ会交流会 (交流) -提供品受付期間	久我山交流会 (卓球) 久我山交流会 (卓球) 28 仲良し体操クラブ (転倒防止体操) 輪投げの会 (輪投げ)	わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~ 【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
午前 午後 日前 午夜 10 10 10	16	ひばりの会 (体操) お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会 24 振替休日 ハイピスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (唱歌)	【協働事業】 動けるカラダづくり 【協働事業】 みんなで歌おう ダーツ上級者練習 25 【協働事業】 姿勢リセットトレーニング 【協働事業】 みんなで歌おう	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会理事会 (会議) お楽しみ会歌謡曲 (歌謡曲) 26 样会 (健康体操) ゆったりヨガ (ヨガ) 地域交流バザー 1/10(月) 受付時間:午前	 午前休館 水木曜会 (テレビ体操) 27 かけひサロン (健康管理) タートルクラブ (英語学習) 転防会 (体操) お楽しみ会交流会 (交流) 	久我山交流会 (卓球) 久我山交流会 (卓球) 28 仲良し体操クラブ (転倒防止体操) 輪投げの会 (輪投げ)	わがまち一番体操 ①9:30~ ②10:45~ 【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習