

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	550円
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	
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！～	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

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.jp>

NPO法人

プロップK

	日	月	火	水	木	金	土	
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 ご活用ください！  NPO法人 						1	
午後							【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	3 文化の日	4	5	6	7	8		
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	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)	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	17時閉館						
9	10	11	12	13	14	15		
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】 姿勢リットトレーニング	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)		
午後	将和会 (将棋)		【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	
夜間	17時閉館							
16	17	18	19	20	21	22		
午前	休館日	ひばりの会 (体操)	【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)	午前休館	久我山交流会 (卓球)	わがまち一番体操 ①9：30～ ②10：45～	
午後		お楽しみ会書道 (書道) 【行政使用】 ケアマネ勉強会	【協働事業】 みんなで歌おう 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								
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29		
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】 姿勢リットトレーニング	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)		
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)		
夜間	17時閉館	17時閉館						
30								
午前	【地域交流バザー】 午前10時～ 午後3時	 バザー品ご提供 にぜひご協力 ください♡ 地域交流バザー提供品受付期間 11/10 (月) ～11/25 (火) 受付時間：午前10時～午後7時 *日曜祝日は午後4時まで 						
午後								
夜間	17時閉館							