

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