



地域でつながる！



ゆうゆう久我山館

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。

2026

9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	開催日	開催時間	曜日	参加費
大人リフレッシュダンス ATUSSY DANCE ダンス未経験OK！お一人様大歓迎！ 	9/14, 28	13:00-14:00	月曜日 【第2, 4週】	1,500円 (体験1,000円)
動けるカラダづくり講座★ ストレッチとウィンヤサヨガ式筋トレ 	9/1, 15	①10:00-11:00 ②11:00-12:00	火曜日 【第1, 3週】	①のみ 550円 ①②通し 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 	9/8, 22	10:00-11:30	火曜日 【第2, 4週】	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 	9/1(火), 5(土) 15(火)	13:00-14:30	火曜日 【第1, 3週】 土曜日【第1週】	700円
ダーツどなたでも★ とにかく楽しもう 	9/1(火), 5(土) 12(土), 15(火)	13:00-14:30	火曜日 【第1, 3週】 土曜日 【第1~4週】	550円
ダーツ上級者練習★ 腕を上げたい方向け 	19(土), 26(土)	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！ 	9/8, 22	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円

敬老月間
イベント



敬老会 ゆうゆう久我山館

9月13日(日) 10:30~14:30

ゆうゆう館で活動している団体の発表会や作品展示を館内見学の機会としても、お気軽にご来場ください。



午前の部 10:30~

- ・おたのしみ会 唱歌
- ・ハイビスカス フラダンス
- ・「聴こえの話し」飯島慶忠氏
- ・おたのしみ会 歌謡曲
- ・ハイビスカス講師 ソロフラダンス
- ・ひまわり会 踊り

午後の部 13:30~

- ・ゲームで脳を活性化
- ・西宮中学校 吹奏楽部
- ・全員で合唱



【お問い合わせ】ゆうゆう久我山館 杉並区久我山5-8-8 Tel.03-3332-2011



三療サービス (マッサージ)

9月7日(月) ……8月20日(木)より受付



わがまち一番体操

【金曜日】9月11日, 25日

開始時間：午後1時30分(1回制)

【土曜日】9月12日, 26日

開始時間：①9時30分 ②10時45分(2回制)

※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

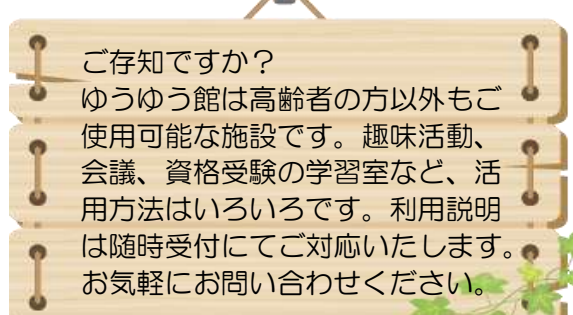


ゆうゆう久我山館 9月のカレンダー

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
	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！ NPO法人 プロッパK 		1	2	3	4	5
午前			【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）		久我山交流会 （卓球） 仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	
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	おたのしみ会歌謡曲 （歌謡曲）	水木曜会 （テレビ体操）	久我山交流会 （卓球） ハートビート100 （脳トレエアロビクス）	【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							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	ひまわり会 （体操）	ひばりの会 （音楽療法と体操） 三療サービス （マッサージ）	【協働事業】 姿勢リセットトレーニング	梓会 （社交ダンス）	かけひサロン （健康管理）	脳トレクラブ （体操） 高いき連会会長会 （会議）	わがまち一番体操 ①9：30～ ②10：45～
午後	将和会 （将棋）	おたのしみ会書道 （書道） 三療サービス （マッサージ）	【協働事業】 みんなで歌おう	ゆったりヨガ （ヨガ）	転防会 （体操） おたのしみ会交流会 （交流）	わがまち一番体操 13：30～	【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						
	13	14	15	16	17	18	19
午前	敬老会	ハイビスカス （フラダンス） おたのしみ会唱歌 （唱歌）	【協働事業】 動けるカラダづくり	ハイビスカス （フラダンス） おたのしみ会理事会 （会議）	午前休館	久我山交流会 （卓球）	
午後		【協働事業】 大人リフレッシュダンス 【協働事業】 ケアマネ勉強会	【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	おたのしみ会歌謡曲 （歌謡曲）		久我山交流会 （卓球） ハートビート100 （脳トレエアロビクス）	【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					
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	ひばりの会 （音楽療法と体操）	【協働事業】 姿勢リセットトレーニング	梓会 （社交ダンス）	かけひサロン （健康管理）	仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	わがまち一番体操 ①9：30～ ②10：45～
午後		おたのしみ会書道 （書道）	【協働事業】 みんなで歌おう	ゆったりヨガ （ヨガ）	転防会 （体操） おたのしみ会交流会 （交流）	わがまち一番体操 13：30～	【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	17時閉館			
	27	28	29	30	 ご存知ですか？ ゆうゆう館は高齢者の方以外もご 使用可能な施設です。趣味活動、 会議、資格受験の学習室など、活 用方法はいろいろです。利用説明 は随時受付にてご対応いたします。 お気軽にお問い合わせください。		
午前	ひまわり会 （体操）	ハイビスカス （フラダンス） おたのしみ会唱歌 （唱歌）					
午後	将和会 （将棋）	【協働事業】 大人リフレッシュ ダンス		【行政使用】 たすけあいネット ワーク連絡会			
夜間	17時閉館						