



地域でつながる!



# ゆうゆう久我山館

2026

6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<br>ATUSSY DANCE<br>ダンス未経験OK! お一人様大歓迎! | 6/8, 22                                      | 13:00-14:00                  | 月曜日<br>【第2, 4週】                   | 1,000円                            |
| 動けるカラダづくり講座★<br>ストレッチとウィンヤサヨガ式筋トレ                 | 6/2, 16                                      | ①10:00-11:00<br>②11:00-12:00 | 火曜日<br>【第1, 3週】                   | ①のみ 550円<br>①②通し 990円<br>(体験500円) |
| 姿勢リセットトレーニング★<br>ストレッチボールを使って姿勢をリセット              | 6/9, 23                                      | 10:00-11:30                  | 火曜日<br>【第2, 4週】                   | 990円<br>(体験500円)                  |
| ダーツ初心者★(要予約)<br>初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座           | 6/2(火), 6(土)<br>16(火)                        | 13:00-14:30                  | 火曜日<br>【第1, 3週】<br>土曜日【第1週】       | 700円                              |
| ダーツどなたでも★<br>とにかく楽しもう                             | 6/2(火), 6(土)<br>13(土), 16(火)<br>20(土), 27(土) | 13:00-14:30                  | 火曜日<br>【第1, 3週】<br>土曜日<br>【第1~4週】 | 550円                              |
| ダーツ上級者練習★<br>腕を上げたい方向け                            |  | 14:30-16:00                  |                                   |                                   |
| みんなで歌おう★<br>童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう!                | 6/9, 23                                      | 13:00-14:30                  | 火曜日<br>【第2, 4週】                   | 990円                              |

令和8年度  
下半期(10月~3月)

## 高齢者 団体登録



新団体の  
設立など  
お気軽に  
ご相談ください

【申請期間】5月24日(日)~6月7日(日)

【抽選会】6月20日(土) 午前10時30分~ 会場:ゆうゆう久我山館

## ATUSSY DANCE 体験会 大人リフレッシュダンス



日にち: 6月8日(月)・22日(月)

時間: 13:00~14:00

参加費: 1,000円

場所: ゆうゆう久我山館

講師: はしもとあつし

予約・お問い合わせ 03-3332-2011



### 三療サービス(マッサージ)

6月1日(月) ……5月20日(水)より受付

6月15日(月) ……6月1日(月)より受付

※2回目の方は6月14日より受付



### わがまち一番体操

【金曜日】6月12日, 26日

開始時間: 午後1時30分(1回制)

【土曜日】6月13日, 27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 6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時閉館。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  |
| 午前 |               | 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)  |                                  | 久我山交流会<br>(卓球)<br>仲よし体操クラブ<br>(転倒防止体操)         |  |
| 午後 |               | 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 |               |                                       |  |  |                                  |  |  |
|    | 7             | 8                                     | 9  | 10   | 11                               | 12   | 13                                       |
| 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>姿勢リセットレコング                     | 梓会<br>(健康体操)   | かけひサロン<br>(健康管理)                 | 脳トレクラブ<br>(体操)<br>高いぎ連会長会<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>大人リフレッシュ<br>ダンス             | 【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) | わがまち一番体操<br>13:30～<br>ハートビート100<br>(脳トレエアロビクス) | 【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         |                                       |  |  |                                  |  |  |
|    | 14            | 15                                    | 16                                       | 17   | 18                               | 19   | 20                                       |
| 午前 |               | 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>おたのしみ会理事会<br>(会議)   | 休館日                              | 久我山交流会<br>(卓球)                                 | 令和8年度下半期<br>高齢者団体抽選会                     |
| 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)   |                                  | 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         |                                       |  |  |                                  |  |  |
|    | 21            | 22                                    | 23                                       | 24   | 25                               | 26   | 27                                       |
| 午前 | 休館日           | 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>姿勢リセットレコング                     | 梓会<br>(健康体操)   | かけひサロン<br>(健康管理)                 | 仲よし体操クラブ<br>(転倒防止体操)                           | わがまち一番体操<br>①9:30～<br>②10:45～            |
| 午後 |               | 【協働事業】<br>大人リフレッシュ<br>ダンス             | 【協働事業】<br>みんなで歌おう                        | 日フィル<br>出張コンサート  | 転防会<br>(体操)<br>おたのしみ会交流会<br>(交流) | わがまち一番体操<br>13:30～<br>ハートビート100<br>(脳トレエアロビクス) | 【協働事業】<br>ダーツどなたでも<br>ダーツ上級者練習           |
| 夜間 |               |                                       |  |  |                                  |  |  |
|    | 28            | 29                                    | 30                                       | <div data-bbox="790 1854 1125 1926" data-label="Section-Header"> <h3>日フィル出張コンサート<br/>～弦楽四重奏～</h3> </div> <div data-bbox="805 1944 1133 2038" data-label="Text"> <p>日時：6月24日(水)<br/>午後2時～2時40分<br/>入場無料</p> </div> <div data-bbox="805 2042 1109 2078" data-label="Text"> <p>予約制：03-3332-2011</p> </div> <div data-bbox="869 2087 1093 2190" data-label="Image"> </div> |                                  |  |  |
| 午前 | ひまわり会<br>(体操) |                                       |  |  |                                  |  |  |
| 午後 | 将和会<br>(将棋)   |                                       | 【行政使用】<br>たすけあいネット<br>ワーク連絡会             |  |                                  |  |  |
| 夜間 | 17時閉館         |                                       |  | <div data-bbox="1220 1892 1524 2027" data-label="Text"> <p>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/>ぜひご利用ください！</p> </div> <div data-bbox="1197 2072 1388 2139" data-label="Text"> <p>NPO法人<br/>7077°K</p> </div> <div data-bbox="1412 2049 1516 2145" data-label="Image"> </div>  |                                  |  |  |