



地域でつながる!



ゆうゆう久我山館

2026
3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	活動日			参加費
 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力～	火曜日【第1,3週】	3/3,17	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★ ～ストレッチポールを使って姿勢をリセット～	火曜日【第2,4週】	3/10,24	10:00-11:30	990円(体験500円)
 ダーツ初心者★(要予約) ～初めての方、フ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1,3週】	3/3(火),7(土) 17(火)	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1,3週】 土曜日【第1,4週】	3/3(火),7(土) 14(土),17(火) 21(土),28(土)	13:00-14:30	550円
 ダーツ上級者★ ～腕を上げたい!～			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2,4週】	3/10,24	13:00-14:30	990円



使用済み

切手アート体験会

エコで楽しい

日時

①3月26日(木)午後2時～4時 ②3月30日(月)午前10時～12時
③4月2日(木)午前10時～12時 ④4月2日(木)午後2時～4時
※各回 定員15名(おとな・子ども含めて)・事前申し込み制

参加費

おとな 300円 障害者 100円(手帳持参)
子ども 無料(10歳以下は保護者同伴)
※2回目以降の参加者は半額でOK!



 **三療サービス(マッサージ)**

3月2日(月) ……2月20日(金)より受付

※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)

3月14日,28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 3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	7
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）	
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】 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）	【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	17時閉館						
	8	9	10	11	12	13	14
午前		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】 姿勢リセットレング	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） 高いぎ連会長会 （会議）	わがまち一番体操 ①9：30～ ②10：45～
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） おたのしみ会交流会 （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						
	15	16	17	18	19	20	21
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） おたのしみ会理事会 （会議）	午前休館	久我山交流会 （卓球）	
午後		おたのしみ会書道 （書道） 【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）		水木曜会 （テレビ体操）	久我山交流会 （卓球）
夜間						17時閉館	
	22	23	24	25	26	27	28
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）	【協働事業】 姿勢リセットレング	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）	わがまち一番体操 ①9：30～ ②10：45～
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） おたのしみ会交流会 切手アート体験会	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						
	29	30	31	 <div data-bbox="1189 1892 1492 2038"> <p>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！</p> </div> <div data-bbox="1165 2072 1364 2150"> <p>NPO法人 トップK</p> </div> 			
午前		切手アート 体験会					
午後							
夜間	17時閉館						