



地域でつながる！



ゆうゆう久我山館

2026

4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
使用済み切手アート体験会★ 使用済みの切手でアート作品をつくる体験会	4/2	③10:00-12:00 ④14:00-16:00	木曜日 【第1週】	大人 300円 こども無料 障害者 100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シ	4/7, 21	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	4/14, 28	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、フランクのある方のためのダーツ講座	4/4(土),7(火) 21(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	4/4(土),7(火) 11(土),18(土) 21(火),25(土)	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		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!	4/14, 28	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円

わがまち一番体操 金曜日にも始まります!

金曜日

第2, 第4 (4月: 10日, 24日)
開始時間: 午後1時30分~(1回制)

土曜日

第2, 第4 (4月: 11日, 25日)
開始時間: ①午前9時30分~
②午前10時45分~(2回制)
※それぞれ定員1回20名

土曜日に加えて、
4月から金曜日も開催します!
ご都合のよい日に
どうぞご参加ください。



三療サービス (マッサージ)

4月6日 (月) ……3月20日 (金) より受付

4月20日 (月) ……4月1日 (水) より受付

使用済み切手アート体験会

4月2日 (木) ③午前10時~12時 ④午後2時~4時

※各回 定員15名・事前申し込み制

持ち物: 上履き・飲み物・手拭きタオル

おとな 300円/こども無料(10歳以下は保護者同伴)

障害者 100円(手帳持参)

※2度目以降の参加費は半額でOK! 詳細はチラシをご覧ください

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

ゆうゆう久我山館 4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
午前				ハイビスカス （フラダンス） ゆったりヨガ （ヨガ）	【協働事業】 切手アート	久我山交流会 （卓球） 仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	
午後			おたのしみ会歌謡曲 （歌謡曲）	切手アート 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							
	5	6	7	8	9	10	11
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	梓会 （健康体操）	かけひサロン （健康管理）	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）	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	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～ 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						
	12	13	14	15	16	17	18
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】 姿勢リセットレニング	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	将和会 （将棋）		【協働事業】 みんなで歌おう	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】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
夜間	17時閉館						
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	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	梓会 （健康体操）	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） 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	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～ 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							
	26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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> <p>NPO法人 7007°K</p>  </div>	
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】 姿勢リセットレニング				
午後	将和会 （将棋）		【協働事業】 みんなで歌おう		【行政使用】 たすけあいネット ワーク連絡会		
夜間	17時閉館			17時閉館			