



地域でつながる！







ゆうゆう久我山館

2026

1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★ ～ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ～	火曜日【第1,3週】	1/6,20	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★ ～ストレッチボールを使って姿勢をリセット～	火曜日【第2,4週】	1/13,27	10:00-11:30	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～	今月は 火曜日【第1,3週】	1/6,20	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2～4週】	1/6(火).10(土) 17(土).20(火) 24(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】	1/13,27	13:00-14:30	990円

ゆうゆう久我山館
久我山保育園

地域交流会



【日時】 1月28日(水)
午前10時15分～11時15分

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
紙芝居や歌で楽しめます。

みなさまも一緒に！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）

1月5日（月）……12月20日（土）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）

1月10日、24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



ゆうゆう久我山館 1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
					1	2	3
午前	 <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします</p> <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>休館日</p> <p>12月28日（日）から1月4日（日）まで休館いたします</p> <p>★新年は1月5日（月）9時から開館します</p> <p><i>Happy New Year</i></p> 		
午後							
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
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	ハイビスカス （フラダンス） ゆったりヨガ （ヨガ）	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		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）	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							
	11	12	13	14	15	16	17
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】 姿勢リセットトレーニング	梓会 （健康体操）	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	ゆったりヨガ （ヨガ）		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	17時閉館					
	18	19	20	21	22	23	24
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）	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		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）	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							
	25	26	27	28	29	30	31
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】 姿勢リセットトレーニング	【地域交流会】 久我山保育園の 園児さんと交流 10:15～11:15	かけひサロン （健康管理）		
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）	【行政使用】 たすけあいネット ワーク連絡会		
夜間	17時閉館						