



地域でつながる！



ゆうゆう久我山館

2026

2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】	2/3, 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★ ～ストレッチボールを使って姿勢をリセット～	火曜日【第2,4週】	2/10, 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、ブ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4週】	2/3(火), 7(土) 24(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1,4週】 土曜日【第1~4週】	2/3(火), 7(土) 14(土), 21(土) 24(火), 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2,3週】	2/10, 17	13:00-14:30	990円

杉並区
多世代交流

ダーツ大会

体験コーナー
無料！

【日時】 令和8年2月15日(日)
午後1時～4時30分

【会場】 杉並区立久我山小学校 体育館
※当日連絡先:03-6750-9025

【多世代ダーツトーナメント（申込制）】

- 必要事項：氏名・住所・連絡先・生年月日
- 参加費：500円
- 申込み締切日：**2月5日(木)**

お申込み・お問合

TEL 03-3335-6230

MAIL info@prop-k.or.jp



三療サービス（マッサージ）

2月2日（月）……1月20日（火）より受付

2月16日（月）……2月1日（日）より受付



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）

2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

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 2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	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	火曜日【第1,4 週】 火曜日【第2,3週】	ハイビスカス 2/3(火), 7(土) 14(+), 21(+) おたのしみ会唱歌 2/10, 17	【協働事業】 姿勢リセットトレーニング	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) 高いき連会長会 (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			17時閉館			
	15	16	17	18	19	20	21
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) 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	ダーツ大会 【会場】 久我山小学校 体育館	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	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							
	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】 姿勢リセットトレーニング	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】 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)	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	17時閉館					



2月15日（日）のダーツ大会では
どなたでも参加できる無料の
「ダーツ体験コーナー」も同時開催！

こどもが遊べる
マグネットのダーツ
もあるよ！



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！

NPO法人
アローハK

