



地域でつながる！



ゆうゆう久我山館

2026
5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
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 	5月19日	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 	5/12, 26	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、ブランクのある方のためのダーツ講座 	5/2(土), 19(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 	5/2(土),5(火) 9(土),16(土) 19(火),23(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！ 	5/12, 26	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円

長寿応援ポイント対象
ゆうゆう館協働事業

みんなで歌おう

予約不要！
随時参加可能！
まずは見学に！

何か始めてみたい方、みんなと一緒にコーラスを楽しみませんか？

青春時代の懐かしい曲や歌い継がれてきた名曲など、ひとりでは歌いにくい曲も、みんなで声を合わせて元気いっぱい歌います。コーラスの喜びやハーモニーの心地よさを感じてみてください。専門講師の指導で、気持ちよく歌う時間を過ごしましょう♪

開催日 毎月 第2・第4火曜日 **参加費** 1回 990円

時間 13:00～14:30

講師 斉藤ひろみ

※回数券利用は
1回900円で90円お得！



三療サービス (マッサージ)

5月4日 (月) ……4月20日 (月) より受付

※奇数月は1回のみです



わがまち一番体操

【金曜日】5月8日, 22日

開始時間 : 午後1時30分 (1回制)

【土曜日】5月9日, 23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

プロップK

ゆうゆう久我山館 5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	
午前						1 久我山交流会 (卓球) 仲よし体操クラブ (転倒防止体操)	2	
午後	【高齢者団体】 体操・歌・卓球・将棋など 地域の高齢者団体が活動しています。 見学もできます。お気軽にどうぞ。					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								
	3	4	5	6	7	8	9	
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)		ハイビスカス (フラダンス) ゆったりヨガ (ヨガ)		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)	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)	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	17時閉館	17時閉館	17時閉館				
	10	11	12	13	14	15	16	
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】 姿勢リットトレーニング	梓会 (健康体操)	かけひサロン (健康管理)	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)	転防会 (体操) おたのしみ会交流会 (交流)	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	18	19	20	21	22	23	
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	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) 【行政使用】 ケアマネ勉強会・KKB	【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)	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								
	24	25	26	27	28	29	30	
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】 姿勢リットトレーニング	梓会 (健康体操)	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)	転防会 (体操) おたのしみ会交流会 (交流)			
夜間	17時閉館							
	31							
午前							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。 ぜひご利用ください！  NPO法人 トピック	
午後								
夜間	17時閉館							