



地域でつながる！



ゆうゆう久我山館

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。

2026
10

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
大人リフレッシュダンス ATUSSY DANCE ダンス未経験OK！お一人様大歓迎！ 	10/ 26	13:00-14:00	月曜日 【第2, 4週】 祝日除く	1,500円 (体験1,000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レ 	10/6, 20	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 	10/13, 27	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 	10/6(火), 20(火),31(土) ※第5週に変更	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 	10/6(火), 10(土),17(土) 20(火),24(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 	31(土) ※第5週に変更	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！ 	10/13, 27	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円

講演会

AI時代に必要な能力と ボードゲームの効用

10月3日(土)
13:30~15:00

定員：30名(予約制)
参加費：大人1,000円
学生300円(中学生以上)
開催場所：ゆうゆう久我山館



デジタル社会を見てきたあなたへ。未来を生きる子どもを育てるあなたへ。時代を越えて対話が弾む「ボードゲーム」の世界

もしもの備えのひとつに！

地域のたすけあいネットワーク

災害時に備えて登録しませんか？

10月8日(木)
10:00~11:00

定員：30名(予約制)
参加費：無料
開催場所：ゆうゆう久我山館

協働事業



地域のたすけあいネットワークのしくみや登録方法、災害時に必要な救急情報キットの案内をします。

詳しくはチラシをご覧ください。【お問い合わせ】ゆうゆう久我山館 杉並区久我山5-8-8 Tel.03-3332-2011



三療サービス(マッサージ)

10月5日(月) ……9月21日(月)より受付

10月19日(月) ……10月1日(木)より受付

※2回目の方は10月17日より受付



わがまち一番体操

【金曜日】10月9日, 23日

開始時間：午後1時30分(1回制)

【土曜日】10月10日, 24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



ゆうゆう久我山館 10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
	ゆうゆう久我山館 久我山保育園 地域交流会 10月29日（木）10:00～11:00 園児のみなさんがゆうゆう久我山館を 訪問して紙芝居や体操で楽しめます。 みなさまも一緒に！ 元気な声を聞きたい方大歓迎  NPO法人 プロットK				1	2	3
午前						久我山交流会 （卓球） 仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	
午後					水木曜会 （テレビ体操）	久我山交流会 （卓球） ハートビート100 （脳トレエアロビクス）	ボードゲーム 講演会
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	ひまわり会 （体操）	ひばりの会 （音楽療法と体操） 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）	地域のたすけあい ネットワーク かけひサロン （健康管理）	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）	わがまち一番体操 13：30～	【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						
	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】 姿勢リセットレニング	梓会 （社交ダンス）	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）	水木曜会 （テレビ体操）	久我山交流会 （卓球） 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					
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ひばりの会 （音楽療法と体操） 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）	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	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）	わがまち一番体操 13：30～	【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】 姿勢リセットレニング	梓会 （社交ダンス）	地域交流会		
午後	将和会 （将棋）	【協働事業】 大人リフレッシュ ダンス	【協働事業】 みんなで歌おう	ゆったりヨガ （ヨガ）			【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						