

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

11

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
卓球やれます 卓球台1台を囲んで譲り合いながら交流しましょう 	11月スタート！ 11/7(土), 10(火), 17(火) 21(土), 24(火) ※11/3休講	火16:00-18:00 土10:00-12:00	火曜日【毎週】 土曜日 【第1, 3週】 祝日除く	1回 100円
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！ 	11/9 ※11/23休講	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★ ストレッチとヴィンヤサヨガ式筋トレ 	11/17 ※11/3休講	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 	11/10, 24	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 	11/7(土), 17(火) ※11/3休講	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 	11/7(土), 14(土), 17(火) 21(土), 28(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 	※11/3休講	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！ 	11/10, 24	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円

＼ MOTTAINAIをつながよう／

地域交流バザー

11/29(日)

午前10時～午後2時半

会場：ゆうゆう久我山館

詳しくはチラシをご覧ください。

ゆうゆう久我山館
久我山東自治会 共催

バザー提供品募集期間

11/9(月)～11/24(火)

受付時間：午前10時～午後7時

*日曜祝日は午後4時まで

*11/15(日)終日休館、19日(木)午前休館

受付場所：ゆうゆう久我山館

バザー品ご提供
にぜひご協力
ください♡

【ご理解ください】

※持ち込みのみ受付です。郵送は
ご遠慮ください。※お受けできな
い品物もございます。あらかじめ
別紙チラシをご確認ください。※
ご提供品はすべて寄付贈呈品とな
ります。事後の返却は致しません。



三療サービス(マッサージ)

11月2日(月) …… 10月20日(火)より受付



わがまち一番体操

【金曜日】11月13日, 27日

開始時間：午後1時30分(1回制)

【土曜日】11月14日, 28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 11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 （音楽療法と体操） 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）		久我山交流会 （卓球） 仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	【協働事業】 卓球やれます
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）		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） ハートビート100 （脳トレエアロビクス）	【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		17時閉館				
	8	9	10	11	12	13	14
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】 姿勢リハビリニング	梓会 （社交ダンス）	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）	【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 【協働事業】 卓球やれます	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～	【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						
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ひばりの会 （音楽療法と体操）	【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	久我山交流会 （卓球）	【協働事業】 卓球やれます
午後		おたのしみ会書道 （書道） 【行政使用】 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 卓球やれます	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） 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							
	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】 姿勢リハビリニング	梓会 （社交ダンス）	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	将和会 （将棋）		【協働事業】 みんなで歌おう 【協働事業】 卓球やれます	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～	【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					
	29	30	11月から 卓球台の貸し出し はじめます！  ゆうゆう館協働事業 平日 午後 毎週火曜日 16:00-18:00 祝日除く 週末 午前 第1・第3土曜日 10:00-12:00 参加費 1回 100円 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 7077K				
午前	地域交流 バザー						
午後		【行政使用】 たすけあいネット ワーク連絡会					
夜間		17時閉館					