



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

7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
夏休みゆうゆう久我山館 利用開放会[小学生対象]★ ※長寿応援ポイント対象者は見守り活動支援高齢者となります	7/30	9:30-17:00	木曜日 【第5週】	無料
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シ	7/7, 21	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	7/14, 28	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	7/4(土), 7(火) 21(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	7/4(土), 7(火) 11(土), 18(土) 21(火), 25(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!	7/14, 28	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円

小学生対象

夏休みゆうゆう久我山館 利用開放会

夏休みの一日、ゆうゆう久我山館を小学生の皆さんに開放します！
折り紙や切手アート、将棋など高齢者の皆さんとの交流時間もあります。
ぜひ、涼しい館内で楽しく過ごしませんか？

日時 7月30日(木) 9:30~ **場所** ゆうゆう久我山館

申込み 電話またはメールでお申込みください。
03-3332-2011 info@prop-k.or.jp

※詳細は後日お知らせいたします。

【長寿応援ポイント対象事業】

長寿応援ポイント対象者は、見守り活動支援高齢者となります。



三療サービス (マッサージ)

7月6日(月) ……6月20日(土)より受付



わがまち一番体操

【金曜日】7月10日, 24日

開始時間：午後1時30分(1回制)

【土曜日】7月11日, 25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 7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時閉館。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
	 <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。 ぜひご利用ください！</p> <p>NPO法人 トピック</p> 			1	2	3	4
午前				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)		
午後				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							
	5	6	7	8	9	10	11
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	梓会 (健康体操)	かけひサロン (健康管理)	脳トレクラブ (体操) 高いぎ連会会長会 (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	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						
	12	13	14	15	16	17	18
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	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	将和会 (将棋)		【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) 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						
	19	20	21	22	23	24	25
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	梓会 (健康体操)	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)	【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)	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					
	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		夏休み ゆうゆう久我山館 利用開放会		
午後	将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう				
夜間	17時閉館						