地域でつながる！

ゆうゆう久我山館

2026
12
令和８年

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。

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 	12/1(火), 5(土),8(火), 15(火),22(火) ※12/19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！ 	12/14 ※12/28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 	12/1，15	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★ ストレッチポールを使って姿勢をリセット 	12/8，22	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 	12/1(火), 5(土),15(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 	12/1(火), 5(土),12(土) 15(火),19(土), 26(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！ 	12/8，22	13:00-14:30	火曜日 【第2，4週】	990円

令和9年度上半期（4月～9月）高齢者 団体登録

新団体の
設立など
お気軽に
ご相談ください



【申請期間】11月22日（日）～12月7日（月）

【抽 選 会】12月19日（土）午前10時30分～

会場：ゆうゆう久我山館

三療サービス（マッサージ）

12月7日（月）‥‥11月20日(金)より受付

12月21日（月）‥‥12月1日(火)より受付

※2回目の方は12月19日より受付

わがまち一番体操

【金曜日】12月11日，25日
開始時間：午後１時30分（1回制）

【土曜日】12月12日，26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　12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
	ゆうゆう館協働事業		1	2	3	4	5
午前	大画面でテレビゲームをやってみよう！ 12月9日(水)　15:30～17:00 12月13日(日)10:30～12:00 13:30～15:00  はじめての方も大歓迎！		【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）		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			【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】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習
夜間							
	6	7	8	9	10	11	12
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】 姿勢リセットトレーニング	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）	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 【協働事業】 卓球やれます	ゆったりヨガ （ヨガ） 大画面でテレビゲームをやってみよう！	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						
	13	14	15	16	17	18	19
午前	大画面でテレビゲームをやってみよう！	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】 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）	休館日	久我山交流会 （卓球）	令和9年度上半期 高齢者団体抽選会
午後	大画面でテレビゲームをやってみよう！ 将和会 （将棋）	【協働事業】 大人リフレッシュダンス	【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 卓球やれます	おたのしみ会歌謡曲 （歌謡曲）		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						
	20	21	22	23	24	25	26
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】 姿勢リセットトレーニング	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		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 【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							
	27	28	29	30	31	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！	
午前	ひまわり会 （体操）	年末年始休館 12月28日（月）から1月4日（月）まで 本年もご愛顧いただき、ありがとうございました。 良いお年をお迎えください。 ★新年は1月5日（火）9時から開館します					
午後	将和会 （将棋）						
夜間	17時閉館						

NPO法人 プロップK