

令和7年
2025年

9月

ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



7月30日更新

講座・イベント

★マークは長寿応援ポイント事業です。

講座名	基本の曜日	開催日	時間	参加費
ご自分のペースで選べます 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～	第1,3火 午前	9月2日(火),16日(火) ※1時間ずつ内容が変わります。	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	1コマ550円 2コマ連続は 990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!～	第2,4火 午前	9月9日(火),23日(火)	10:00～11:30	990円 体験500円
ダーツ初心者(指導あり)★ ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～	第1火,土 第3火 午後	9月12日(火),6日(土), 16日(火) かかとの固定できる上履きをお持ちください	13:00～14:30	700円
①ダーツどなたでも★ ～とにかく楽しもう～	第13火, 1～4土 午後	9月2日(火),6日(土), 13日(土),16日(火), 20日(土),27日(土) 曜日は同じです	13:00～14:30	550円
②ダーツ上級者練習★ ～腕を上げたい!～			上級者練習は 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!～	第2,4火 午後	9月9日(火),23日(火)	13:00～14:30	990円

敬老月間イベント

ゆうゆう久我山館 敬老会 開催 9月15日(月祝) 10:30～14:30

ゆうゆう館で活動している団体の歌や踊りの発表会や作品展示を
館内見学の機会としても、お気軽にご見学ご来場下さい。

午前の部 10:30～12:00

- ・ハイビスカスのフラダンス
- ・久我山小学校 PTAコールしいの木合唱
- ・タートルクラブの英語の歌
- ・お楽しみ会の歌謡曲
- ・ハイビスカスの講師による ソロフラダンス
- ・お楽しみ会の唱歌

午後の部 13:30～14:30

- ・お笑い芸人「村のスミ」ネタ披露
- ・西宮中学校吹奏楽部の生演奏
- ・全員で合唱

◎お問合せ:ゆうゆう久我山館

住所:杉並区久我山5丁目8-8

電話:03-3332-2011

*三療サービス(マッサージ) ※奇数月は1回のみです

9月1日(月)【8月20日(水)より受付開始】

*わがまち一番体操 [第2,第4土曜日 午前] 開始時間 ① 9時30分～ ② 10時45分～

9月13日(土)・27(土) 午前2回の入れ替え制 ①②ともに定員1回20名

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 info@prop-k.or.jp 〒168-0082 杉並区久我山5-8-8

NPO法人

運営者:  ☎ & Fax 03-3335-6230 メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>



ゆうゆう久我山館 9月のカレンダー

令和7(2025)年
7月30日更新

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週目		1	2	3	4	5	6
午前	※協働事業 はどなたでも ご参加いただけます	ひばりの会 (体操・音楽療法) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 動けるカラダ づくり講座	ハイビスカス (フラダンス) ゆったりヨガ (ヨガ)	タートルクラブ (英語学習) マイピロー (福祉用具制作縫物)	久我山交流会 (卓球) 仲よし体操クラブ (転倒防止体操)	
午後		お楽しみ会書道 (かな書道) 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	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (テレビ体操)	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							
2週目	7	8	9	10	11	12	13
午前	ひまわり会 (体操・盆踊り)	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (うた唱歌)	【協働事業】 姿勢リセット トレーニング	梓会 (健康体操)	かけひさろん (健康管理活動) タートルクラブ (英語学習)	脳トレクラブ (脳トレ体操) 高いき連会長会 (会議)	わがまち一番体操 ①9:30～ ②10:45～
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (テレビ体操) ゆったりヨガ (ヨガ)	転防会 (転倒予防健康体操) 木曜お楽しみ交流会 (会員と地域の交流)	輪投げの会 (輪投げ)	【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						
3週目	14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
午前		<敬老会> 午前の部 10:30～ 12:00	【協働事業】 動けるカラダ づくり講座	ハイビスカス (フラダンス) 久我山お楽しみ会 理事会(会議)	午前休館	久我山交流会 (卓球)	
午後	杉並将和会 (将棋)	午後の部 13:30～ 14:30	【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 【協働事業】 将棋初心者講座	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (テレビ体操)	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時閉館					
4週目	21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
午前	休館日	ハイビスカス (フラダンス) お楽しみ会唱歌 (うた唱歌)	【協働事業】 姿勢リセット トレーニング	梓会 (健康体操)	かけひさろん (健康管理活動) タートルクラブ (英語学習) マイピロー (福祉用具制作縫物)	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			【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (テレビ体操) ゆったりヨガ (ヨガ)	転防会 (転倒予防健康体操) 木曜お楽しみ交流会 (会員と地域の交流)	輪投げの会 (輪投げ)	【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			
第5週	28	29	30	 <p>NPO法人 トヨツク</p> <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> 			
午前	ひまわり会 (体操・盆踊り)						
午後	杉並将和会 (将棋)	【行政使用】 たすけあいネット ワーク連絡会					
夜間	17時閉館						