

7月 ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内

令和7年
2025年



6月12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	7月1日(火),15日(火) ※1時間ずつ内容が変わります。1コマだけなら550円。2コマ連続は990円で受講できます。	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★ ～ストレッチボールを使って姿勢をリセット!～	第2,4火	午前	7月8日(火),22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	7月1日(火),5日(土), 15日(火) ※かかとのあ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～	曜日は 同じです	午後	7月1日(火),5日(土), 12日(土),15日(火), 19日(土),26日(土)	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	7月8日(火),22日(火)	13:00～14:30	990円
子どもも大人も楽しく将棋 6・7・8月限定 ～大判マグネット将棋で学ぶ初心者講座～	第2・4木 第3火	午後	7月10日(木),15日(火), 24日(木)	15:30～17:00	大人1回500円 中学生以下無料 (未就学児不可)



かわいい軍手人形

てぶちゃん
をつくろう!



夏休みワークショップ
てぶちゃんをつくろう!
7月31日(木)

会場: ゆうゆう久我山館

講師: 渡辺 宏
(ハート・トゥ・アート)

軍手を使った人形「てぶちゃん」のワークショップです。夏休みの工作にもぴったり。ぜひご参加お待ちしております。

※午前・午後2回あります

①10:00～11:30

②15:00～16:30

◎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

★料金: 中学生以下無料(大人500円) ※材料費: 1体につき500円(年齢問わず同額)



***三療サービス(マッサージ) ※奇数月は1回のみです**

7月7日(月)【6月20日(金)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～

7月12日(土)・26(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 7月のカレンダー

令和7(2025)年

6月12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
午前			【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			【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	6	7	8	9	10	11	12
午前	ひまわり会 (体操・盆踊り)	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】 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)	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】 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) 【協働事業】 将棋初心者講座	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	13	14	15	16	17	18	19
午前		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】 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)		【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						
4週目	20	21 海の日	22	23	24	25	26
午前	休館日	お楽しみ会書道 (かな書道)	【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) 【協働事業】 将棋初心者講座	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	27	28	29	30	31	NPO法人 ポック ※協働事業はど なたでもご参加 いただけます 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・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】 てぶちゃんを つくろう! ①10:00～ 11:30 ②15:00～ 16:30		
午後	杉並将和会 (将棋)						
夜間	17時閉館						