

令和6年  
2024年

6月

# ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



5月1日更新

## 講座・イベント

講座名	基本の曜日	開催日	時間	参加費
スロートレーニング★ ～ゆったりとした動きで体幹を鍛えましょう～	第1,3火 午前	6月4日(火),18日(火) ※第1土曜日はありません	10:00~11:30	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!～	第2,4火 午前	6月11日(火),25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～	特別日程 午後	6月1日(土),4日(火),11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～	曜日と時間は同じです 特別日程	6月1日(土),4日(火),8日(土), 11日(火),15日(土),29日(土) ※22日(土)は休み。かわりに29日(土)に振替となります	13:00~14:30	550円
②ダーツゲーム★ ～腕を上げたい!～				
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!～	特別日程 午後	6月18日(火),25日(火) ※11日(火)は休み。18日(火)に振替となります	13:00~14:30	990円
子どもの居場所 ～みんなでつながる地域の輪!～	第3木 午後	※6月はお休みです	15:00~17:30	無料

★マークは長寿応援ポイント事業です。

1960~70年代ロック 水曜夜2回、土曜午後1回開催

ゆうゆう館協働事業

## ロックを聴いてかたろうやない会

第1回<夜の会>6月19日(水) 19時~20時30分

第2回<昼の会>6月22日(土) 15時30分~17時

第3回<夜の会>6月26日(水) 19時~20時30分

参加費:1000円(茶菓子付き) 定員:20人(申込順) レコード、CD持込可

申込み先:ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 (受付は開館時間に準じます)

※QRコードを読み取り、ゆうゆう久我山館のイベントカレンダーからもお申込みいただけます



### \*三療サービス(マッサージ)

①6月3日(月)[5月20日(月)より受付開始]

②6月17日(月)[6月1日(土)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~

6月8日(土)・22(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](mailto: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

[info@prop-k.or.jp](mailto:info@prop-k.or.jp) <http://www.prop-k.or.jp>

# ゆうゆう久我山館 6月のカレンダー

令和6(2024)年

5月1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	<p><b>「さざんかねっと」による空き室利用 7月分より開始 5月27日から可能</b></p> <p>このたびゆうゆう館は夜間日中に関わらず、高齢者団体などの利用がない空き室は「さざんかねっと」による使用(有料使用)が可能になります。そのためさざんかねっとの予約方法が変更になります。さざんかねっと登録されていない方の空き室利用申込については事前にさざんかねっと登録が必要です。事前のご登録をお願いいたします。なお、ゆうゆう館では利用登録申請はできません。お近くの登録可能施設(久我山会館、高井戸地区区民センター他)にてお手続きをお願いいたします。</p>						1	
午前							※スロートレーニングはありません	
午後							13:00 📖 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	
夜間								
2週目	2	3	4	5	6	7	8	
午前	自主グループ	三療サービス 自主グループ	10:00 スロー トレーニング	自主グループ	自主グループ	自主グループ	9:30わがまち一番体操① 10:45わがまち一番体操②	
午後	自主グループ	三療サービス 自主グループ	13:00 📖 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	自主グループ	自主グループ	自主グループ	13:00 ダーツどなたでも ダーツゲーム	
夜間	17時閉館							
3週目	9	10	11	12	13	14	15	
午前	自主グループ	自主グループ	10:00 姿勢リセット トレーニング	自主グループ	自主グループ	自主グループ		
午後	自主グループ	自主グループ	13:00 📖 ダーツ初心者 ダーツどなたでも <b>特別日程</b> ダーツゲーム	自主グループ	自主グループ	自主グループ	13:00 ダーツどなたでも ダーツゲーム	
夜間	17時閉館							
4週目	16	17	18	19	20	21	22	
午前		三療サービス 自主グループ	10:00 スロー トレーニング	自主グループ		自主グループ	9:30わがまち一番体操① 10:45わがまち一番体操②	
午後	<b>休館日</b>	三療サービス 自主グループ	<b>特別日程</b> 13:00 みんなで歌おう ※ダーツゲームはありません	自主グループ	<b>休館日</b>	自主グループ	※ダーツはお休みです <b>ロックを聴く会②</b> ＜昼の部＞ 15:30～17:00	
夜間				<b>ロックを聴く会①</b> 19:00～20:30				
5週目	23	24	25	26	27	28	29	
午前	自主グループ	自主グループ	10:00 姿勢リセット トレーニング	自主グループ	自主グループ	自主グループ		
午後	自主グループ	自主グループ	13:00 みんなで歌おう ※ダーツゲームはありません	自主グループ	自主グループ	自主グループ	<b>特別日程</b> 13:00 ダーツどなたでも ダーツゲーム	
夜間	17時閉館			<b>ロックを聴く会③</b> 19:00～20:30				
	30							
午前		 <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。トップページ下の「イベントカレンダー」から協働事業の内容を見たり、WEB予約もできます。スマホからいつでも確認できてとっても便利。ぜひご活用ください!</p>						
午後								
夜間	17時閉館							

NPO法人

