

11月 ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内

令和6年
2024年



10月2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	11月5日(火),19日(火)	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	11月12日(火),26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1,3火 第1土 午後	11月2日(土),5日(火),19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	11月2日(土),5日(火),9日(土), 16日(土),19日(火),23日(土祝)	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!～	第2,4火 午後	11月12日(火),26日(火)	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	11月21日(木) ※誰でも参加できます。未就学児も歓迎!	15:00～17:30	無料

★マークは長寿応援ポイント事業です。



ゆうゆう久我山館

地域交流バザー

11月10日(日) 午前10時～午後2時30分

もったいないの
心を
つなぎます

バザー提供品受付期間

10/15(火)～
10/28(月)まで

◎受付時間:午前10時
～午後7時

- ※10/17(木)は午前休館のため午後2時～7時まで
- ※【休館日】10/20(日)
- ※10/27(日)は午後4時まで

◎ご提供品について

- ・雑貨 食器類 陶器 : 新品(箱はなくても可)
- ・食品類 : 賞味期限11/10より2カ月以上あるもの
- ・タオル ハンカチ 肌着・靴下 寝具類など : 未使用のもの
- ・衣料 着物 靴 : 未着用、新品のもの
- ・アクセサリ バッグ類 : 使用可能なもの
- ・こども衣料 おもちゃ : 使用可能なもの
- ・電化製品 : 保証書取り扱い説明書のある購入から3年未満の品物のみ ※詳しくはお問合せください

◎下記の事項をご確認の上、受付窓口まで必ず直接ご持参をお願いします。

◎ご注意ください

- ※電化製品、チャイルドシート等、保証書や取扱説明書がなく、安全に取扱いできないもの。また、持ち帰れない大きさの品物等は、受付時の検品でお断りすることがあります。
- ※ご提供品はすべて寄付贈答品となります。事後の返却はありません。

◎受付場所・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

11月4日(月・振替休日) [10月21日(月)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～

11月9日(土) ※11月23日はお休みです 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>

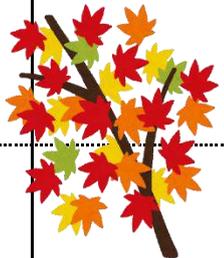
ゆうゆう久我山館 11月のカレンダー

令和6(2024)年

9月25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
1週目	<p>※協働事業はどなたでもご参加いただけます</p>  <p>こちらのQRコードから当団体のホームページをご覧ください。ぜひご利用ください!</p>  					1	2
午前						久我山交流会 (卓球)	
午後						仲良し体操クラブ (転倒防止体操)	
夜間						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 ダーツゲーム
2週目	3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
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】 スロー トレーニング	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 (縫物・編物) 午後も	宮前体操会 (てぬぐい体操) 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】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (ラジオ体操) 竹とんぼ (絵手紙)	輪投げの会 (輪投げ)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間	17時閉館	17時閉館					
3週目	10	11	12	13	14	15	16
午前	<p>地域交流 バザー</p> <p>午前10時～ 午後2時30分</p> <p>詳しくは チラシを ご覧下さい</p>	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・ 社交ダンス)	かけひさろん (健康管理活動) タートルクラブ (英語学習)	久我山交流会 (卓球)	
午後			【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (ラジオ体操) 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)	久我山交流会 (卓球)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間		17時閉館					
4週目	17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
午前	休館日	ひばりの会 (体操・音楽療法)	【協働事業】 スロー トレーニング	ハイビスカス (フラダンス) 久我山お楽しみ会 理事会 (会議) ゆうゆう7午後も (パソコン・写真)	午前休館 13時閉館	仲良し体操クラブ (転倒防止体操)	わがまち 一番体操は お休みです
午後		お楽しみ会書道 (かな書道)	【協働事業】 ダーツ初心者 ダーツどなたでも ダーツゲーム	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (ラジオ体操) 【協働事業】 子どもの居場所	輪投げの会 (輪投げ)	【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツゲーム
夜間							
5週目	24	25	26	27	28	29	30
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・ 社交ダンス)	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 (縫物・編物) 午後も		
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	水木曜会 (ラジオ体操) 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)	【行政使用】 ケア24 たすけあい ネットワーク	
夜間	17時閉館						