

# 12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



11月6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            |
|--|---------------|---|-------------|----------------|
| <b>スロートレーニング★</b><br>～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      | 12月3日(火),17日(火)                             | 10:00~11:30 | 990円<br>体験500円 |
| <b>姿勢リセットトレーニング★</b><br>～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      | 12月10日(火),24日(火)                            | 10:00~11:30 | 990円<br>体験500円 |
| <b>ダーツ初心者(指導あり)★</b><br>～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  | 12月3日(火),7日(土),17日(火)<br>※かかとのある上履きをお持ちください | 13:00~14:30 | 700円           |
| <b>①ダーツどなたでも★</b><br>～とにかく楽しもう～                            | 曜日と時間は同じです 午後 | 12月3日(火),7日(土),14日(土),<br>17日(火),21日(土)     | 13:00~14:30 | 550円           |
| <b>②ダーツゲーム★</b><br>～腕を上げたい!～                               |               |   |             |                |
| <b>みんなで歌おう★</b> <b>24日は望年会</b><br>～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      | 12月10日(火),24日(火)                            | 13:00~14:30 | 990円           |
| <b>子どもの居場所</b><br>～みんなでつながる地域の輪!～                          | 第3木 午後        | 12月は休館日のためお休みです                             | 15:00~17:30 | 無料             |

★マークは長寿応援ポイント事業です。

## みんなでワイワイ! スノードーム をつくってみよう!

※クリスマス向けの飾りをつくります

**12月8日(日) 午後2時~4時 ゆうゆう久我山館**

※ゆうゆう館協働事業

講師: 松邑優澄(東京学芸大学学生) ほか学生有志

対象: どなたでもご参加いただけます。

参加料金(材料費別途): 大人1000円 子ども300円(中学生以下)

※ほかにスノードーム1個につき材料費300円いただきます。

(親子で2個つくった場合は600円必要です)

持ち物: でき上がったスノードームを持ち帰るための袋など

申込み: 事前にお電話かメールでお申込みください。

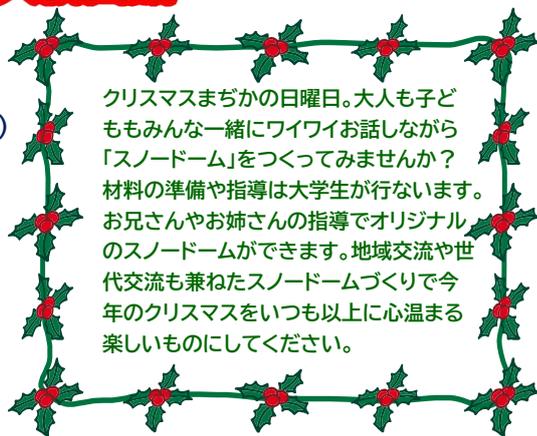
電話03-3332-2011 ゆうゆう久我山館 メールinfo@prop-k.or.jp

◎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

こちらのQRコード  
からもお申込み  
いただけます→



クリスマスまじかの日曜日。大人も子どももみんな一緒にワイワイお話ししながら「スノードーム」をつくってみませんか? 材料の準備や指導は大学生が行ないます。お兄さんやお姉さんの指導でオリジナルのスノードームができます。地域交流や世代交流も兼ねたスノードームづくりで今年のクリスマスをいつも以上に心温まる楽しいものにしてください。

**\*三療サービス(マッサージ) ※偶数月は2回あります**

**12月2日(月)【11月20日(水)より受付開始】 12月16日(月)【12月1日(日)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~**

**12月14日(土)年内最終 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: **プロップK** ☎& Fax 03-3335-6230 メール [info@prop-k.or.jp](mailto:info@prop-k.or.jp) <https://www.prop-k.or.jp>



# ゆうゆう久我山館 12月のカレンダー 令和6(2024)年

11月2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                                      | 7                                      |
| 午前  | ひまわり会<br>(体操・盆踊り)  | ひばりの会<br>(体操・音楽療法)<br>三療サービス<br>(マッサージ)                     | 【協働事業】<br>スロー<br>トレーニング                | ハイビスカス<br>(フラダンス)<br>ゆったりヨガ<br>(ヨガ)   | タートルクラブ<br>(英語学習)<br>マイピロー午後も<br>(福祉用具制作縫物)                       | 久我山交流会<br>(卓球)<br>仲よし体操クラブ<br>(転倒防止体操) |  |
| 午後  | 杉並将和会<br>(将棋)  | お楽しみ会書道<br>(かな書道)<br>三療サービス<br>(マッサージ)                      | 【協働事業】<br>ダーツ初心者<br>ダーツどなたでも<br>ダーツゲーム | お楽しみ会<br>歌謡曲<br>(うた歌謡曲)   | 水木曜会<br>(テレビ体操)<br>竹とんぼ<br>(絵手紙)                                  | 久我山交流会<br>(卓球)                         | 【協働事業】<br>ダーツ初心者<br>ダーツどなたでも<br>ダーツゲーム |
| 夜間  | 17時閉館  |   |  |   |   |  |  |
| 2週目 | 8  | 9   | 10                                     | 11  | 12  | 13                                     | 14                                     |
| 午前  | みんなでワイワイ<br>スノードーム<br>をつくってみよう<br>午後2時～4時                                  | ハイビスカス<br>(フラダンス)<br>お楽しみ会唱歌<br>(うた唱歌)                      | 【協働事業】<br>姿勢リセット<br>トレーニング             | 梓会<br>(健康体操)  | タートルクラブ<br>(英語学習)<br>マイピロー午後も<br>(福祉用具制作縫物)                       | 宮前体操会<br>(てぐい体操)<br>高いき連会長会<br>(会議)    | わがまち一番体操<br>①9:30～<br>②10:45～          |
| 午後  | 杉並将和会<br>(将棋)  |   | 【協働事業】<br>みんなで歌おう                      | 水木曜会<br>(テレビ体操)<br>ゆったりヨガ<br>(ヨガ)   | 水木曜会<br>(テレビ体操)<br>竹とんぼ<br>(絵手紙)                                  | 輪投げの会<br>(輪投げ)                         | 【協働事業】<br>ダーツどなたでも<br>ダーツゲーム           |
| 夜間  | 17時閉館  |   |  |   |   |  |  |
| 3週目 | 15   | 16  | 17                                     | 18  | 19  | 20                                     | 21                                     |
| 午前  | 休館日  | ひばりの会<br>(体操・音楽療法)<br>三療サービス<br>(マッサージ)                     | 【協働事業】<br>スロー<br>トレーニング                | ハイビスカス<br>(フラダンス)<br>久我山お楽しみ会<br>理事会(会議)<br>ゆうゆう7午後も<br>(写真と交流)   | 休館日   | 久我山交流会<br>(卓球)                         |  |
| 午後  |  | お楽しみ会書道<br>(かな書道)<br>三療サービス<br>(マッサージ)<br>【行政使用】<br>ケアマネ勉強会 | 【協働事業】<br>ダーツ初心者<br>ダーツどなたでも<br>ダーツゲーム | お楽しみ会<br>歌謡曲<br>(うた歌謡曲)   |   | 久我山交流会<br>(卓球)                         | 【協働事業】<br>ダーツどなたでも<br>ダーツゲーム           |
| 夜間  | 17時閉館  |   |  |   |   |  |  |
| 4週目 | 22   | 23  | 24                                     | 25  | 26  | 27                                     | 28                                     |
| 午前  | ひまわり会<br>(体操・盆踊り)  | ハイビスカス<br>(フラダンス)<br>お楽しみ会唱歌<br>(うた唱歌)                      | 【協働事業】<br>姿勢リセット<br>トレーニング             | 梓会<br>(健康体操)  | かけひさろん<br>(健康管理活動)<br>タートルクラブ<br>(英語学習)<br>マイピロー午後も<br>(福祉用具制作縫物) | 仲よし体操クラブ<br>(転倒防止体操)                   | 年末年始休館                                 |
| 午後  | 杉並将和会<br>(将棋)  |   | 【協働事業】<br>みんなで歌おう<br>&望年会              | 水木曜会<br>(テレビ体操)<br>ゆったりヨガ<br>(ヨガ)   | 転防会<br>(転倒予防健康体操)<br>木曜お楽しみ交流会<br>(会員と地域の交流)                      | 輪投げの会<br>(輪投げ)                         | 28日から<br>休館となります                       |
| 夜間  | 17時閉館  |   |  |   |   |  |  |
| 5週目 | 29   | 30  | 31                                     |  <p>おかげさまで当団体プロップKは今年20周年を迎えることができました。多世代交流や障害のある方への合理的配慮をより一層すすめてまいります。これからもよろしく願いいたします。</p> <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がご覧いただけます。ぜひご活用ください!</p>  <p>NPO法人<br/>トップK</p> |   |  |  |
| 午前  | 年末年始休館<br>12月28日(土)から1月4日(土)まで   |   |  |   |   |  |  |
| 午後  | <p>本年もご愛顧いただき誠にありがとうございました。どうぞよいお年をお迎えください。</p> <p>新年は1月5日(日)9時から開館します</p> |   |  |   |   |  |  |
| 夜間  |  |   |  |   |   |  |  |