

1月

令和7年
2025年

ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



12月13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
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	1月7日(火),21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	1月14日(火),28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～	今月は 第1火のみ	1月7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	1月7日(火),11日(土),18日(土), 25日(土),28日(火)	13:00~14:30	550円
②ダーツ上級者練習★ ～腕を上げたい!～ 講座名と時間が変わります			上級者練習は 14:30~16:00	
みんなで歌おう★ 特別日程です ～童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう!～	今月は 第2,3火	1月14日(火),21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	1月16日(木) ※誰でも参加できます。未就学児も歓迎!	15:00~17:30	無料

**第1回 LINEを使いこなせば
毎日が便利で楽しくなります**

**8日と15日の2回開催
セットでのご参加がおすすめです**

※ゆうゆう館協働事業

LINEで広がる世界

シニア向けスマホ活用術

日時: 2025年1月8日(水)
時間: 14時45分~15時45分
定員: 先着15名 参加費: 500円
※スマホ相談もセットでお申し込みの方は参加費800円です。
※ご予約はLINEを既に使用中の方に限らせていただきます。
内容: 文字入力や撮った写真の共有など、LINEの機能を使ったスマホの便利な活用術をご案内いたします。

【講師】ドコモショップ久我山店をはじめ携帯ショップや自治体などでスマホ教室やスマホ相談会を実施している「アライ電機産業株式会社」の講師です◎

**第2回 スマホでわからないこと
何でも聞ける相談会です**

スマホ相談会

日時: 2025年1月15日(水)
時間: 各回お一人20分まで/ 時間予約制
◎13時~16時(最終15時40分~)
定員: 最大18名 参加費: 300円
※上記教室の参加者が優先のご予約となります。

こんな事聞いてもいいの? ちょっとコレききたかったの!

開催場所: ゆうゆう久我山館/杉並区久我山5丁目8-8
ご予約/お問合わせ ☎03-3332-2011
※詳しくはお問い合わせください。
NPO法人 **トピック**

※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。

***三療サービス(マッサージ) ※奇数月は1回のみです**

1月6日(月)【12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~

1月11日(土)・25(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: **トピック** ☎ & 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 1月のカレンダー

令和7(2025)年

12月13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	あけましておめでとうございます 本年もよろしく願いいたします ※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をご覧ください！			1	2	3	4
午前	NPO法人 プロック			12月28日(土)から1月4日(土)まで休館いたします			
午後				謹賀新年			
夜間				新年は1月5日(日)9時から開館します			
2週目	5	6	7	8	9	10	11
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	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)	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 ダーツ上級者練習	水木曜会 (テレビ体操) ゆったりヨガ (ヨガ) スマホ講座① LINEで広がる世界	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	12	13 成人の日	14	15	16	17	18
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】 姿勢リセット 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 (写真と交流)	午前休館 13時開館	久我山交流会 (卓球)	
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲) スマホ講座② スマホ相談会	水木曜会 (ラジオ体操) 【協働事業】 子どもの居場所	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	19	20	21	22	23	24	25
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	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) マイピロー午後も (福祉用具制作縫物)	仲良し体操クラブ (転倒防止体操)	わがまち一番体操 ①9:30～ ②10:45～
午後		お楽しみ会書道 (かな書道)	【協働事業】 みんなで歌おう 特別日程	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							
5週目	26	27	28	29	30	31	
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		かけひさろん (健康管理活動)	久我山 お楽しみ 交流会 福祉大会 	
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 ダーツどなたでも ダーツ上級者練習	【行政使用】 ケアマネ勉強会			
夜間	17時閉館						