

2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



1月9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	2月4日(火),18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	2月11日(火祝),25日(火)	10:00~11:30	990円 体験500円
ダーツ初心者(指導あり)★ 特別日程 ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～	第1土・火 第3火休み 午後	2月1日(土),4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～	15(土)・25(火)は 上級者練習のみです	2月1日(土),4日(火),8日(土), 22日(土), ※15日(土)と25日(火)は上級者練習のみ。25日は通常より30分遅い15:00からです。	13:00~14:30	550円
②ダーツ上級者練習★ 特別日程 ～腕を上げたい!～			上級者練習は 14:30~16:00	
みんなで歌おう★ 特別日程 ～童謡からポップスまで。ハーモニーを楽しもう!～	第3・4火 第2火休み 午後	2月18日(火),25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	2月20日(木) ※誰でも参加できます。未就学児も歓迎!	15:00~17:30	無料

令和7年度上半期(4月~9月)

団体登録抽選会 2月15日(土) 10:30~

＜申請期間＞

会場: ゆうゆう久我山館

令和7年 1月30日(木) ~ 2月13日(木) まで

上半期(4月~9月)の団体登録申請の季節がやってまいりました。

今回は新年度からの団体登録申請の変更など、ルール変更の説明もあります。

くれぐれもお忘れのないようお願いいたします。

また、ゆうゆう久我山館の団体登録抽選会の開始時間は10時30分からです。

何卒よろしくようお願いいたします。

*三療サービス(マッサージ) ※偶数月は2回あります

2月3日(月)【1月20日(月)より受付開始】 2月17日(月)【2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~

2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 〒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 2月のカレンダー

令和7(2025)年

1月10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	【協働事業・特別日程のお知らせ】 ◆ダーツ初心者◆ 今月は第1土・火の2回。第3火はお休みです。 ◆ダーツ上級者練習◆ 25日はいつもより30分遅い15:00からです。 ※「みんなで歌おう」の後になります。 月みんなで歌おう月 今月は第2火はお休み、第3・4火になります。					※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がご覧いただけます。ぜひご活用ください！  NPO法人 	1
2週目	2	3	4	5	6	7	8
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) マイピロー午後も (福祉用具制作縫物)	久我山交流会 (卓球) 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	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	お楽しみ会 歌謡曲 (うた歌謡曲)	水木曜会 (テレビ体操) 竹とんぼ (絵手紙)	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						
3週目	9	10	11 建国記念日	12	13	14	15
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	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)	令和7年度 上半期抽選会 10:30～
午後	杉並将和会 (将棋)		ダーツ大会 会場は 久我山小学校 体育館です	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】 14:30～ ダーツ上級者練習 ※ダーツどなたでも はお休みです
夜間	17時閉館		17時閉館				
4週目	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	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) 久我山お楽しみ会 理事会(会議)	午前休館 13時開館	久我山交流会 (卓球)	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) 三療サービス (マッサージ)	【協働事業】 みんなで歌おう 特別日程	ゆうゆう7 (写真と交流) 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	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							
	23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	
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)	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)	
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう 特別日程15:00～ 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)	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)	
夜間	17時閉館	17時閉館					