

令和7年  
2025年

# 3月 ゆうゆう久我山館 協働事業 講座のご案内



2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	3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	3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～	第1土,火 第3火	午後	3月1日(土),4日(火),18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	午後	3月1日(土),4日(火),8日(土), 15日(土),18日(火),22日(土)	13:00~14:30 上級者練習は 14:30~16:00 550円
②ダーツ上級者練習★ ～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	3月11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	※3月はお休みです	15:00~17:30 無料

令和7年度 4月から

ゆうゆう館の利用証に有効期限が付きます

＜更新手続き期間＞

(最長3年間)

令和7年 2月1日(土)～3月31日(月)まで

施設の利用状況の管理や、公平・公正な施設運営に向けて、個人利用証に有効期限(最長3年間)を定めることになりました。現在お使いの「個人利用証」と「身分証」を当館の窓口にお持ちください。新しい個人利用証(色:ブルー)を発行いたします。なお、当館の高齢者団体に所属されている方は事前に取り決めた活動日におひとりずつ確認してからお渡しいたします。何卒よろしくお願いたします。

※身分証はマイナンバーカード、運転免許証、保険証など住所・氏名が確認できるもの

\*三療サービス(マッサージ) ※奇数月は1回のみです

3月3日(月)【2月20日(木)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～

3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 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 3月のカレンダー

令和7(2025)年

2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><b>【特別休館日のお知らせ】</b></p> <p>◆毎月第3木曜は午前休館日ですが、3月は祝祭日（春分の日）に重なるため、ゆうゆう館全館が前日の19（水）に午前休館となります。</p> <p><b>◆3月19日（水）午前休館◆</b></p> <p>お間違えの無いようお願いいたします</p>						1
午前	<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いただけます。ぜひご利用ください!</p>  						【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
午後							
夜間							
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	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 (てぬい体操) 高いき連会長会 (会議)	
午後	杉並将和会 (将棋)		【協働事業】 みんなで歌おう	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	17時閉館						
4週目	16	17	18	19	20 春分の日	21	22
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	特別午前休館 13時閉館		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)	【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	ゆうゆう7 (写真と交流) 久我山お楽しみ会 理事会(会議) お楽しみ会 歌謡曲(うた歌謡曲)	水木曜会 (ラジオ体操)	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						
第5週	23	24	25	26	27	28	29
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	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						
	30	31	<p><b>ゆうゆう館の利用証に有効期限が付きます</b></p> <p><b>&lt;更新期間&gt;令和7年2月1日(土)~3月31日(月)</b></p> <p><b>&lt;更新方法&gt;</b>ゆうゆう館の窓口に現在お使いの個人利用証と身分証をお持ち下さい。窓口で新しい利用証を発行いたします。</p> <p>※身分証はマイナンバーカード、運転免許証、保険証など住所・氏名が確認できるもの</p>				
午前							
午後							
夜間	17時閉館						