



地域でつながる！



ゆうゆう久我山館

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。

2026

8月

令和8年

協働事業 講座のご案内

講座名 ★は長寿応援ポイント対象	開催日	開催時間	曜日	参加費
大人リフレッシュダンス ATUSSY DANCE ダンス未経験OK！お一人様大歓迎！ 	8/10, 24	13:00-14:00	月曜日 【第2, 4週】	1,500円 (体験1,000円)
動けるカラダづくり講座★ ストレッチとウィンヤサヨガ式筋トレ 	8/4, 18	①10:00-11:00 ②11:00-12:00	火曜日 【第1, 3週】	①のみ 550円 ①②通し 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 	8/11, 25	10:00-11:30	火曜日 【第2, 4週】	990円 (体験500円)
ダーツ初心者★(要予約) 初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座 	8/4(火) 18(火)	13:00-14:30	火曜日 【第1, 3週】 土曜日【第1週】	700円
ダーツどなたでも★ とにかく楽しもう 	8/1(土), 4(火) 8(土), 15(土) 18(火), 22(土)	13:00-14:30	火曜日 【第1, 3週】 土曜日 【第1~4週】	550円
ダーツ上級者練習★ 腕を上げたい方向け 		14:30-16:00		
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！ 	8/11, 25	13:00-14:30	火曜日 【第2, 4週】	990円



ATUSSY DANCE

大人リフレッシュダンス

ダンス未経験OK!
お一人様大歓迎！

日にち：8月10日(月)・24日(月)

時 間：13:00~14:00

参加費：1,500円

予約・お問い合わせ 03-3332-2011

場 所：ゆうゆう久我山館

講 師：はしもとあつし

ATUSSY DANCE 代表 兼 講師

ダンス講師歴20年

保育士資格持ってます



夏休み1日だけのほっとスペース

【午前の部/切手アート 10:00~11:00】

参加費：300円(中学生以下無料)

日にち：7月30日(木)

お申込は電話またはメールで

03-3332-2011

時 間：10:00~16:00

info@prop-k.or.jp

【午後の部/スライムを作ろう 14:00~15:00】

参加費：無料

※詳細はチラシをご覧ください。



三療サービス (マッサージ)

8月3日(月)・・・7月20日(月)より受付

8月17日(月)・・・8月1日(土)より受付

※2回目の方は8月15日より

※わがまち一番体操は、8月はお休みです。

ゆうゆう久我山館
TEL: 03-3332-2011

〒168-0082 杉並区久我山5-8-8
運営者：NPO法人プロップK
<https://www.prop-k.or.jp>

NPO法人

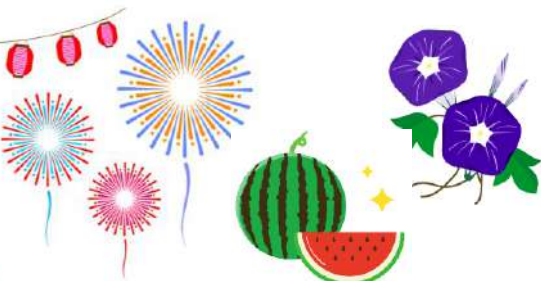


ゆうゆう久我山館 8月のカレンダー

令和8年（2026）

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
午前	仲間といっしょに 楽しく活動しませんか？ 【高齢者団体】 体操・歌・卓球・将棋など 地域の高齢者団体が活動しています。 見学もできます。お気軽にどうぞ。 						1
午後							【協働事業】 ダーツなどでも ダーツ上級者練習
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	ひまわり会 （体操と盆踊り）	ひばりの会 （音楽療法） 三療サービス （マッサージ）	【協働事業】 動けるカラダづくり	ハイビスカス （フラダンス） ゆったりヨガ （ヨガ）		久我山交流会 （卓球） 仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	
午後	将和会 （将棋）	おたのしみ会書道 （書道） 三療サービス （マッサージ）	【協働事業】 ダーツ初心者 ダーツなどでも ダーツ上級者練習	おたのしみ会歌謡曲 （歌謡曲）	水曜会 （テレビ体操）	久我山交流会 （卓球） ハートビート100 （脳トレエアロビクス）	【協働事業】 ダーツなどでも ダーツ上級者練習
夜間	17時閉館						
	9	10	11	12	13	14	15
午前		ハイビスカス （フラダンス） おたのしみ会唱歌 （唱歌）	【協働事業】 姿勢リセット トレーニング	梓会 （社交ダンス）	かけひサロン （健康管理）	脳トレクラブ （脳トレ） 高いき連会長会 （会議）	
午後	将和会 （将棋）	【協働事業】 大人リフレッシュ ダンス	【協働事業】 みんなで歌おう	ゆったりヨガ （ヨガ）	転防会 （転倒予防体操） おたのしみ会交流会 （交流）		【協働事業】 ダーツなどでも ダーツ上級者練習
夜間	17時閉館		17時閉館				
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	ひばりの会 （音楽療法） 三療サービス （マッサージ）	【協働事業】 動けるカラダづくり	ハイビスカス （フラダンス） おたのしみ会理事会 （会議）	午前休館	久我山交流会 （卓球）	
午後		おたのしみ会書道 （書道） 三療サービス （マッサージ）	【協働事業】 ダーツ初心者 ダーツなどでも ダーツ上級者練習	おたのしみ会歌謡曲 （歌謡曲）		久我山交流会 （卓球） ハートビート100 （脳トレエアロビクス）	【協働事業】 ダーツなどでも ダーツ上級者練習
夜間							
	23	24	25	26	27	28	29
午前	ひまわり会 （体操と盆踊り）	ハイビスカス （フラダンス） おたのしみ会唱歌 （唱歌）	【協働事業】 姿勢リセット トレーニング	梓会 （社交ダンス）	かけひサロン （健康管理）	仲よし体操クラブ （転倒防止体操）	
午後	将和会 （将棋）	【協働事業】 大人リフレッシュ ダンス	【協働事業】 みんなで歌おう	ゆったりヨガ （ヨガ）	転防会 （転倒予防体操） おたのしみ会交流会 （交流）		
夜間	17時閉館						
	30	31					
午前							
午後							
夜間	17時閉館		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！ 				