

5月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【ピラティス】

正しい姿勢と呼吸で身体の緊張を緩ませ、身体の芯を強くします。

日付：5月2日・23日(木)

時間：19時～20時

参加費：1,000円/回



【ヨガ】

身体が硬い、運動が苦手と諦めていませんか？

そんな方でも始められるヨガクラスです。

日付：5月9日・16日(木)

時間：19時～20時

参加費：1,000円/回

【歌小屋】

みなさんで楽しく元気に歌いましょう！

日付：5月26日(日)

時間：15時～16時

参加費：500円/回



【のび～るストレッチ】

身体を整えることで身体も頭の働きも良くなります♪

日付：5月11日(土)

時間：19時～20時

参加費：1,200円/回

※参加費の半分は子ども食堂へ寄付されます。

【ステイ&コワーキングサロン】

地域・暮らしの事やスマホの使い方など気軽にお話しませんか？若い世代の方も気軽に来られる居場所です。

日付：5月14日(火)・29日(水)

時間：9時30分～15時30分

協力金：300円

※こちらは予約不要です。



おすすめ

フェイクフラワー アレンジメント講座

色鮮やかなフェイクフラワーを使って可愛い飾りを作りましょう♪季節ごとにテーマを変えてお花を楽しむ講座です。5月は「多肉植物のミニ寄せ植え」です。初心者の方でも安心してご参加いただけます♪

日付：

5月25日(土)

時間：

10時30分～12時

参加費：500円

材料費：1,200円



※画像はイメージです。

※仕入れ状況によって材料が変わることがございます。

協働事業は「要予約」となります。

ご予約・詳細はお問合せください。

ゆうゆう和田館 ☎03-3384-3751

※諸事情によりスケジュールは変更となる場合があります。

※各講座は年齢に関係なくご参加いただけます。

～ゆうゆう館の新しい事業が始まります！～

フレイル予防体操教室

ヨガの動きを取り入れたフレイル予防体操です

日付：5月2日(木曜日) ※毎月第1木曜日

時間：15:30～16:30

講師：松村暁

料金：1回1,000円



松村暁先生

令和6年5月ゆうゆう和田館 「活動予定表」

健康レシピ【あおじそ味噌】

青じそと味噌と一緒に取ると、しそのα-リノレン酸と味噌のイソフラボンの働きで抗酸化力が高まり、免疫力が強化される食べ合わせになります。ごまのビタミンEと不飽和脂肪酸が細胞の酸化予防に働きます。冷蔵庫に入れておくと10日間は保存が可能です。

材料（2人分）青じそ：15枚、味噌：100g、砂糖：20g、白ごま：小さじ1

- ① 青じそは水洗いし、水気を拭き取り、細切りにする。
- ② 鍋に味噌と砂糖を入れ、弱火でよく練る。
- ③ ②に青じそを入れ、火を止めてよく練り混ぜ、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 冷めたら容器に入れ、冷蔵庫で保存する（保存期間は10日間を目安に）



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前						うぐいすの会	
午後				★わっか塾	書道 ★フレイル予防体操	民謡	民舞
夜間				★わっか塾	ピラティス	休館	休館
	5	6	7	8	9	10	11
午前		●一番体操	和田コーラス	第三和田クラブ	えぶろんの会	うぐいすの会	切り絵を楽しむ会 ★協働事業
午後	太極拳	ヒマワリ会	3Bたいそう	コミュニティ椿 ★わっか塾	書道	民謡	民舞
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ヨガ		★のびーる ストレッチ
	12	13	14	15	16	17	18
午前			ウクレレ ★ステイ&コワーキ 和田コーラス		休館	★こども食堂	
午後	太極拳	ハウオリ	ステイ&コワーキ	★わっか塾	書道	民謡	民舞
夜間	休館		エクササイズ	★わっか塾	★ヨガ	★こども食堂	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	終日休館		薬膳料理教室		第二和田クラブ ★薬膳料理教室		★フェイクフラワー アレンジメント
午後		ヒマワリ会	和田コーラス	コミュニティ椿 ★わっか塾	書道	民謡	民舞
夜間				★わっか塾	ピラティス		さくら会
	26	27	28	29	30	31	
午前		●三療サービス	ウクレレ	★ステイ&コワー ★はっぴーランチ	スマホ講習会		
午後	★歌小屋	ハウオリ ●三療サービス	和田コーラス	★ステイ&コワー ★はっぴーランチ			
夜間	休館		エクササイズ				

○休館：16日(木)午後1時迄、19日(日)終日

○三療サービス：27日(月)10:00～

5月分受付は5月1日(水)9:00～

○わがまち一番体操：6日(月)①9:15（1回のみ）

★協働事業です。●行政使用です詳細は裏面をご覧ください。

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751

編集・発行：NPO法人 ゆるゆるma～ma

【来館者へのお願い】ご来館の際はマスク着用をお願いします。また飲み物・かかと付き上履きをご持参ください。