

6月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【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：6月13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：6月23日(日)
時間：14時～15時
参加費：500円/回

【薬膳料理教室】

季節に応じた、毎日の食卓に
役立つ薬膳講座と調理実習。

日付：6月18日(火)
6月27日(木)
時間：10時～12時
参加費：1,000円/回

【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：6月11日(火)
6月29日(土)
時間：9時30分～15時30分
協力金：300円



【フレイル予防体操教室】

ヨガの動きを取り入れた体操
でいつまでも自分の足で歩け
る体を維持しましょう！

日付：6月6日(木)
時間：
15時30分～16時30分
参加費：1,000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：6月8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。

※こちらは予約不要です。

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。



【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。6月は「アロマワックス」です。初心
者の方でも安心してご参加いただけます♪

日時：6月22日(土)
時間：10時30分～12時
参加費：500円
材料費：1,000円



※画像はイメージです。
※仕入れ状況によって材料がかわることがございます。

令和6年6月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ【根菜のヨーグルト漬け】

ヨーグルトは片頭痛の発生を抑えるセロトニンの放出を促すビタミンB2を豊富に含む乳製品です。抗酸化力のあるビタミンAも豊富に含まれ、消化吸収に優れています。食物繊維が豊富な根菜類と一緒に取ると、整腸作用が高まり、コレステロール値低下や老化防止も期待できます。

材料(2人分)人参:70g、大根:60g、かぶ:60g、ごぼう:60g、ヨーグルト:1カップ



- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、塩を軽く振り、一晩置く。
- ② ヨーグルトをざるにあけ、約30分水気をきる。
- ③ ガラス容器（あるいはホーロー容器）に野菜を入れ、ヨーグルトをかぶるくらい入れる。
- ④ 冷蔵庫で4～5日漬ける。

	日	月	火	水	木	金	土
	30						1
午前							
午後							
夜間	休館						
	2	3	4	5	6	7	8
午前		わがまち一番体操	和田コーラス			うぐいすの会	切り絵
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)		★わっか塾	書道 ★フレイル予防体操	民謡	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		★のびーる ストレッチ
	9	10	11	12	13	14	15
午前			ウクレレ ★ステイコワーキン 和田コーラス	第三和田クラブ コミュニティ椿	えぶろんの会	うぐいすの会	
午後	太極拳	ハウオリ	★ステイコワーキン	★わっか塾	書道	民謡	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館		★薬膳料理教室		終日休館	★子ども食堂	★フェイクフラワー アレンジメント
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス	★わっか塾		民謡/子ども食堂	民舞
夜間				★わっか塾		★子ども食堂	さくら会新舞踊
	23	24	25	26	27	28	29
午前		●三療サービス	ウクレレ		第二和田クラブ ★薬膳料理		★はっぴーランチ ★ステイコワーキン
午後	★歌小屋	ハウオリ ●三療サービス	和田コーラス	コミュニティ椿 ★わっか塾	書道	民謡	★ステイコワーキン
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		

○休館:16日(日)・20日(木)終日

○三療サービス:24日(月)10:00～

6月分受付は6月1日(土)9:00～

○わがまち一番体操:3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。