

4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：4月10日・17日（木）
時 間：19時～20時
参加費：1,000円/回

【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：4月3日（木）
時 間：15時30分～16時30分
参加費：1,000円/回

【歌小屋】

みなさんと楽しく元気に
歌いましょう！

日付：4月27日（日）
時間：14時～15時30分
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：4月12日（土）
時 間：19時～20時
参加費：1,200円/回



【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♪

日 付：4月26日（土）
時 間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費1,000円～



※参加費の半分は子ども食堂へ寄付されます。

※4月講座申込締切 3月31日（月）

地域のどなたでもどうぞ♪

ステイ& コワーキングサロン

9時30分～15時30分

地域・暮らしのことなど、気軽にお話しませんか？
スマホの使い方や区のサービスを
インターネットで探す方法なども聞くことができます。
Wi-Fi、電源もありますので若い世代の方も
気軽に来られる居場所です。

小学生以上のお子さんだけでも参加できます

協力金：300円 【予約不要】

4月8日（火）

4月30日（水）

地域のどなたでもどうぞ♪

はっぴーランチ

11時～13時

大人300円・子ども無料

【申し込み制】

小学生以上の
お子さんだけでも参加できます

ゆうゆう和田館（運営NPO法人ゆるゆるマーマ）

住所：杉並区和田1-41-10 電話：03-3384-3751

<開館時間> 月曜～土曜／9:00～21:00 日曜・祝日／9:00～17:00

<休館日> 終日休館：4月20日（日）午前休館：4月17日（木）



令和7年4月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ【ハーブそば】

ポリフェノールの高いハーブと食物繊維の豊富なそばは、ポリフェノールの炎症を緩和する働きと、食物繊維の腸内の免疫バランスを整える働きにより、花粉症緩和が期待できる食べ合わせです。ポリフェノールは活性酸素を抑制する働きにも優れており、日常的に取ることでアレルギー発症を抑えることができます。サンマのかば焼で良質な脂質をプラスします。

材料(2人分) ハーブ:100g、サンマかば焼き:(缶詰)3切れ、そば:1束、オリーブ油:大1
A(ワインビネガー:大1、しょう油:小さじ1)わさび、かぼす:各適量



- ① そばは所定の時間で茹で、水にさらし、手で揉んでヌメリを取り、水気をきる。
- ② ボウルにそばとハーブを入れ、よく和える。
- ③ 別のボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- ④ 器に②を盛り、サンマのかば焼、わさび、かぼすを飾り、③を回しかける。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前						うぐいすの会 (体操・歌)	★協働事業
午後			和田コーラス	★わっか塾	書道 ★フレイル予防体操	和田民謡クラブ ★はっぴー食堂お弁当	民舞
夜間				★わっか塾	★ピラティス		
	6	7	8	9	10	11	12
午前		●わがまち1番体操	ウクレレ ★ステイコワーキング	和田第三クラブ (役員会)	えぶろんの会 (料理)	うぐいすの会 (体操・歌)	切り絵
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス ★ステイコワーキング	コミュニティ椿 (歌・踊り)	書道	和田民謡クラブ	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ		★のびーる ストレッチ
	13	14	15	16	17	18	19
午前			★薬膳料理		休館	★子ども食堂	★協働事業
午後	太極拳	ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス	★わっか塾	書道	民謡/★子ども食堂	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	終日休館		ウクレレ		第二和田クラブ ★薬膳料理		★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	コミュニティ椿 (歌・踊り)	書道	和田民謡クラブ	民舞
夜間				★わっか塾	★ピラティス		
	27	28	29	30			
午前		●三療サービス		★ステイコワーキング ★はっぴーランチ			
午後	★歌小屋	●三療/ハウオリ (フラダンス)		★ステイ コワーキング			
夜間	休館		休館	★わっか塾			

○休館:17日(木)午後:1:00迄、20日(日)終日

○三療サービス:28日(月)10:00～

4月分受付は4月1日(火)9:00～

○わがまち一番体操:7日(月)①9:15(1回のみ)

★協働事業 ●行政使用 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。