

# 5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：5月8日・15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：5月1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：5月25日（日）  
時 間：15時～16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：5月10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：5月24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。

※5月講座申込締切 4月30日（水）

協働事業は「要予約」となります。ご予約・詳細はゆうゆう和田館へお問合せください。

※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。

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】

5月13日（火）・30日（金）

5月30日（金）

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：5月18日（日） 午前休館：5月15日（木）



# 令和7年5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                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
|    | ○休館:15日(木)午後1時迄、18日(日)終日<br>○三療サービス:26日(月)10:00～<br>5月分受付は5月1日(日)9:00～<br>○わがまち一番体操はお休みです。 |                        |                     |                   | 1                    | 2                     | 3                    |
| 午前 |                                                                                            |                        |                     |                   |                      | うぐいすの会<br>(体操・歌)      | ★協働事業                |
| 午後 |                                                                                            |                        |                     |                   | 書道<br>★フレイル教室        | 和田民謡クラブ               | コスモス<br>(体操・踊り)      |
| 夜間 |                                                                                            |                        |                     |                   | ★ピラティス               |                       | 休館                   |
|    | 4                                                                                          | 5                      | 6                   | 7                 | 8                    | 9                     | 10                   |
| 午前 |                                                                                            |                        |                     |                   | えぶろんの会<br>(料理)       | うぐいすの会<br>(体操・歌)      | 切り絵                  |
| 午後 | 太極拳和田                                                                                      | ヒマワリ会<br>(カラオケ)        | 和田コーラス              |                   | 書道                   | 和田民謡クラブ               | コスモス<br>(体操・踊り)      |
| 夜間 | 休館                                                                                         | 休館                     | 休館                  | ★わっか塾             | ★ヨガ                  |                       | ★のびるストレッチ            |
|    | 11                                                                                         | 12                     | 13                  | 14                | 15                   | 16                    | 17                   |
| 午前 |                                                                                            |                        | ウクレレ<br>★ステイコワーキン   | 第三和田クラブ<br>(会議)   | 休館                   | ★子ども食堂                | ★協働事業                |
| 午後 | 太極拳和田                                                                                      | ハウオリ<br>(フラダンス)        | 和田コーラス<br>★ステイコワーキン | コミュニティ椿<br>(歌・踊り) | 書道                   | 和田民謡クラブ<br>★子ども食堂     | コスモス<br>(体操・踊り)      |
| 夜間 | 休館                                                                                         |                        |                     | ★わっか塾             | ★ヨガ                  | ★子ども食堂                |                      |
|    | 18                                                                                         | 19                     | 20                  | 21                | 22                   | 23                    | 24                   |
| 午前 | 終日休館                                                                                       |                        | ★薬膳料理               |                   | ★薬膳料理<br>第二和田クラブ(会議) |                       | ★フェイクフラワー<br>アレンジメント |
| 午後 |                                                                                            | ヒマワリ会<br>(カラオケ)        | 和田コーラス              |                   | 書道                   | 和田民謡クラブ               | コスモス<br>(体操・踊り)      |
| 夜間 |                                                                                            |                        |                     | ★わっか塾             | ★ピラティス               |                       |                      |
|    | 25                                                                                         | 26                     | 27                  | 28                | 29                   | 30                    | 31                   |
| 午前 |                                                                                            | ●三療サービス                | ウクレレ                |                   |                      | ★はっぴーランチ<br>★ステイコワーキン |                      |
| 午後 | ★歌小屋                                                                                       | ●三療サービス<br>ハウオリ(フラダンス) | 和田コーラス              | コミュニティ椿<br>(歌・踊り) |                      | ★はっぴーランチ<br>★ステイコワーキン |                      |
| 夜間 | 休館                                                                                         |                        |                     | ★わっか塾             |                      |                       |                      |



★協働事業です。●行政使用です。詳細は裏面をご覧ください。

【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。

