

6月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【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5日(木)
時 間：15時30分～16時30分
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：6月12日(木)
時 間：19時～20時
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：6月22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：6月14日(土)
時 間：19時30分～20時30分
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。



【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：6月28日(土)
時 間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費1,000円～
※6月講座申込締切 5月31日(土)



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& 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】

6月10日(火)・30日(月)

6月30日(月)

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：6月15日(日)、6月19日(木)



令和7年6月ゆうゆう和田館「活動予定表」



健康レシピ【ねぎとベーコンの青じそ巻きフライ】

ねぎは体を温め、初期の風邪予防に有効に働く野菜です。また、胃液の分泌を促して消化を助け、ビタミンB1の吸収を高める働きを持っているため、ベーコンと一緒に取ると、疲れが取れて食欲が増進される食べ合わせになります。青じそのβ-カロテンが抗酸化力を発揮します。



【材料】（2人分）

ねぎ 4cm長さ8本

ベーコン 2枚

青じそ（大）8枚

小麦粉、溶き卵、パン粉 各適量

揚げ油 適量

【作り方】

①ねぎは真ん中に縦の切れ目を入れる。

②ベーコンは細切りにする。

③ねぎの切れ目にベーコンを挟み、青じその葉で巻き、楊枝を刺して止める。

④③に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160℃の油でカラッと揚げる。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		●わがまち1番体操				うぐいすの会 （体操・歌）	★協働事業
午後	太極拳	ヒマワリ会 （カラオケ）	和田コーラス		書道 ★フレイル教室	和田民謡クラブ	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		和田第二クラブ （会議）	ウクレレ ★ステイコワーキング	和田第三クラブ （会議）	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	ハウオリ （フラダンス）	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		★のびる ストレッチ
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館		★薬膳料理		終日休館	★子ども食堂	★協働事業
午後		ヒマワリ会 （カラオケ）	和田コーラス			民謡/★子ども食堂	民舞
夜間				★わっか塾		★子ども食堂	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		●三療サービス	ウクレレ		★薬膳料理 第二和田クラブ（会議）		★フェイクフラワー アレンジメント
午後	★歌小屋	●三療サービス ハウオリ（フラダンス）	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	休館			★わっか塾	★ピラティス		
	29	30					
午前		★ステイコワーキング ★はっぴーランチ					
午後		★ステイコワーキング					
夜間	休館						

★休館：15日（日）、19日（木）終日

●わがまち一番体操：2日（月）①9：15（1回のみ）

●三療サービス：23日（月）10：00～

※6月分受付は6月1日（日）9：00～

★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。