

# 8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：8月7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：8月14日・21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：8月24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：8月9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。

### 【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：8月23日(土)  
時 間：10時30分～12時  
参加費：500円+材料費1,000円～

キャンドルアレンジメント

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】

8月12日(火)・29日(金)

8月29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：8月17日(日) 午前休館：8月21日(木)



# 令和7年8月ゆうゆう和田館「活動予定表」

## 健康レシピ 枝豆とパプリカのヨーグルトソース和え ★整腸作用にも優れている

枝豆は大豆の未熟な実で、大豆の栄養成分を持ちながら、ビタミンAやCを豊富に含んでいます。良質なたんぱく質とビタミンB1が夏バテの疲労回復に働きます。ヨーグルトのビフィズス菌やパプリカの抗酸化力が発がん抑制に働き、枝豆・パプリカ食物繊維とヨーグルトの乳酸菌が整腸作用を高めます。レモン汁の酸味が食欲増進に働きます。



| 【材料】（1人分）  |                  |
|------------|------------------|
| 枝豆（茹でた実）   | 80～90g           |
| パプリカ（赤・黄色） | 合わせて50g          |
| A          | プレーンヨーグルト 1/4カップ |
|            | レモン汁 小さじ 1       |
|            | 練がらし・コショウ 少々     |

- 【作り方】
- ① パプリカはさっと焼き、5～6mm角に切る。
  - ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
  - ③ 枝豆とパプリカをヨーグルトソースで和える。

|    | 日    | 月                                        | 火                  | 水                                | 木               | 金                      | 土                    |
|----|------|------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------|
|    | 27   | 28                                       | 29                 | 30                               | 31              | 1                      | 2                    |
| 午前 |      |                                          |                    |                                  |                 | うぐいすの会<br>（体操・歌）       | ★協働事業                |
| 午後 |      |                                          |                    |                                  |                 | 和田民謡クラブ                | 民舞                   |
| 夜間 |      |                                          |                    |                                  |                 |                        |                      |
|    | 3    | 4                                        | 5                  | 6                                | 7               | 8                      | 9                    |
| 午前 |      | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室            |                    | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室    |                 | うぐいすの会<br>（体操・歌）       | 切り絵                  |
| 午後 | 太極拳  | ヒマワリ会（カラオケ）<br>★夏休みゆうゆう学習室               |                    | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室    | 書道<br>★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          |                        | ★のびる<br>ストレッチ        |
|    | 10   | 11                                       | 12                 | 13                               | 14              | 15                     | 16                   |
| 午前 |      |                                          | ウクレレ<br>★ステイコワーキング | 和田第三クラブ<br>（会議）                  | えぶろんの会<br>（料理）  |                        | ★協働事業                |
| 午後 | 太極拳  | ハウオリ<br>（フラダンス）                          | ★ステイコワーキング         | コミュニティ椿<br>（歌・踊り）                | 書道              | 和田民謡クラブ                | 民舞                   |
| 夜間 | 休館   | 休館                                       |                    |                                  | ★ヨガ             |                        |                      |
|    | 17   | 18                                       | 19                 | 20                               | 21              | 22                     | 23                   |
| 午前 | 終日休館 | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室            | ●抽選会               | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室    | 休館              |                        | ★フェイクフラワー<br>アレンジメント |
| 午後 |      | ヒマワリ会（カラオケ）<br>★夏休みゆうゆう学習室               |                    | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室    | 書道              | 和田民謡クラブ                | 民舞                   |
| 夜間 |      |                                          |                    | ★わっか塾                            | ★ヨガ             |                        |                      |
|    | 24   | 25                                       | 26                 | 27                               | 28              | 29                     | 30/31                |
| 午前 |      | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>●三療サービス<br>★夏休みゆうゆう学習室 | ウクレレ               | ★夏休みお昼ご飯プロジェクト<br>★夏休みゆうゆう学習室    | 第二和田クラブ<br>（会議） | ★ステイコワーキング<br>★はッピーランチ |                      |
| 午後 | ★歌小屋 | ハウオリ（フラダンス）<br>●三療サービス<br>★夏休みゆうゆう学習室    |                    | コミュニティ椿<br>（歌・踊り）<br>★夏休みゆうゆう学習室 | 書道              | ★ステイコワーキング             |                      |
| 夜間 | 休館   |                                          |                    | ★わっか塾                            | ★ピラティス          |                        |                      |

★休館：17日（日）終日、21日（木）13:00迄

●わがまち一番体操：8月はお休みです

●三療サービス：25日（月）10:00～

※8月分受付は8月1日（金）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。