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】

みなさんで楽しく元気に 歌いましょう!

日 付:8月24日(日) 時 間:14時~15時30分

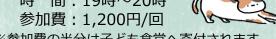
参加費:500円/回



【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



【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~



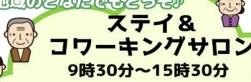
※参加費の半分は子ども食堂へ寄付されます。

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。

(時間のどぼをできどうぞ)



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)



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~十曜/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 「

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・パプリカの食物繊維とヨーグ 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)

 $80 \sim 90 g$

プレーンヨーグルト

パプリカ (赤・黄色) 合わせて50g 1/4カップ

レモン汁

小さじ 1

少々

練がらし・コ<u>ショウ</u>

【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	±
	27	28	29	30	31	1	2
午前				-		うぐいすの会 (体操・歌)	★協働事業
午後						和田民謡クラブ	民舞
夜間			-	1/9			
	3	4	5	6	7	8	9
午前		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室		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) ★夏休みゆうゆう学習室		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	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		★のびーる ストレッチ
	10	11	12	13	14	15	16
午前			ウクレレ ★ステイコワーキング	和田第三クラブ (会議)	えぷろんの会 (料理)		★協働事業
午後	太極拳	ハウオリ (フラダンス)	★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	休館			★ヨガ		
	17	18	19	20	21	22	23
午前		★夏休みお昼ご飯プロジェ クト ★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 ★夏休みゆうゆう学習室	休館		★フェイクフラワー アレンジメント
午後	終日休館	ヒマワリ会 (カラオケ) ★夏休みゆうゆう学習室		★夏休みお昼ご飯プロジェ クト ★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 ●三療サービス ★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 ★夏休みゆうゆう学習室	第二和田クラブ (会議)	★ステイコワーキング ★はっぴーランチ	
午後	★歌小屋	ハウオリ(フラダンス) ●三療サービス ★夏休みゆうゆう学習室		コミュニティ椿 (歌・踊り) ★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。