

9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：9月4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：9月11日・18日(木)
時 間：19時～20時
参加費：1,000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：9月13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
可愛いハロウィン飾りを作りましょう♪

日 付：9月27日(土)
時 間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費1,000円～



【歌小屋】

みなさんと楽しく元気に
歌いましょう！

日 付：9月28日(日)
時 間：14時～15時30分
参加費：500円/回



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】

9月9日(火)・29日(火)

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

9月29日(月)

9月20日(土) **無料お土産付**

地域のどなたでもどうぞ♪

敬老の集い
9時30分～12時30分

気軽にスポーツ 防災のお話 防災

みんなで歌おう！ 懐かしの曲 団 thể発表会

ゆうゆう館バンド ぜび遊びにいらしてください

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> 午前休館：9月18日(木)、終日休館：9月21日(日)



令和7年9月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ 呉汁 ★豊富な食物繊維が喘息予防に働く

良質な植物性たんぱく質と脂質を持ち、ビタミンやカルシウム、そして豊富な食物繊維を含んでいる大豆は、生活習慣病の予防に有効な食材です。豊富な食物繊維が腸内環境を高めると同時に、免疫系の働きを強化してぜんそく予防に働きます。生味噌使用の時は、有益な微生物が失われてしまうので、沸騰させないように注意しましょう。



【材料】（2人分）

大豆（乾）40g、味噌30g、野菜（大根、にんじん、じゃがいもなど）150g、煮干のだし汁 2カップ
ねぎの小口切り 適量

【作り方】

- ①大豆はさっと洗い、たっぷりの水に一晩漬け、やわらかくする。
 - ②野菜は細切りにする。③よく水気をきった大豆とだし汁半量をミキサーに入れ、約2分攪拌する。
 - ④鍋に③と残りのだし汁を入れて火にかける。⑤煮立ったら野菜を加え、再度煮立ったら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。目安は7～8分。
- ※煮立つと泡がふきこぼれやすいので、ふたに注意する。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		●わがまち1番体操			防災訓練	うぐいすの会 (体操・歌)	★協働事業
午後		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	コスモス (体操・踊り)
夜間				★わっか塾	★ピラティス		
	7	8	9	10	11	12	13
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	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ		★のびる ストレッチ
	14	15	16	17	18	19	20
午前			★薬膳料理		休館	地域交流会 ★子ども食堂	敬老の集い
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道	和田民謡クラブ ★子ども食堂	
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	終日休館	●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		ハウオリ(フラダンス) ●三療サービス	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	コスモス (体操・踊り)
夜間			休館	★わっか塾	★ピラティス		
	28	29	30				
午前		★ステイコワーキング ★はッピーランチ	地域交流会				
午後	★歌小屋	★ステイコワーキング					
夜間	休館						

★休館：18日(木)13:00迄、21日(日)終日

●わがまち一番体操：1日(月)①9:15(1回のみ)

●三療サービス：22日(月)10:00～

※9月分受付は9月1日(月)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。