

10月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

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。

【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：10月2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：10月9日・16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：10月11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：10月25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：10月26日(日)
時 間：14時～15時30分
参加費：500円/回



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】

10月14日(火)・31日(金)

10月31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＞ 午前休館：10月16日（木）、終日休館：10月19日（日）



令和7年10月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ りんごとさつまいもの春巻き揚げ ★便秘の予防と解消に働く

りんご・さつまいも・レーズンに含まれる豊富な食物繊維は、腸内の善玉菌を増やして便秘の予防や解消に働き、コレステロール低下などに有効です。りんごのカリウムは水溶性なので、煮汁がなくなるまでしっかり煮ましょう。さつまいものビタミンCは加熱しても損失量が少ない優れたものです。



【材料】（2人分）

りんご 1／2個
さつまいも 60g
レーズン 15g
バター 5g
砂糖 15g
レモン汁大さじ1／2
春巻きの皮（小）4枚

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、1cm角に切り、やわらかく茹でる。
- ② りんごは皮と芯を取り、5mm厚さに切る。
バターを溶かした鍋に入れ、上から砂糖とレモン汁をかけ、弱火でりんごが透き通るまで煮る。
- ③ レーズンは熱湯に通し、水気をきる。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 春巻きの皮に④をのせ、巻く。同じものを4本作る。
- ⑥ 160℃に熱した油で、全体にこんがり焼き色がつくまで揚げる。



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前						うぐいすの会 （体操・歌）	★協働事業
午後					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		
	5	6	7	8	9	10	11
午前		●わがまち1番体操		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	ヒマワリ会 （カラオケ）	和田コーラス		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
	12	13	14	15	16	17	18
午前			ウクレレ ★ステイコワーキン		休館	★子ども食堂	★協働事業
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		書道	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス （体操・踊り）
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	終日休館		★薬膳料理		★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		ヒマワリ会 （カラオケ）	和田コーラス		書道	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		
	26	27	28	29	30	31	
午前		●三療サービス	ウクレレ			★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	和田コーラス			★ステイコワーキング	
夜間	休館			★わっか塾			

★休館：16日（木）13:00迄、19日（日）終日

●わがまち一番体操：6日（月）①9:15（1回のみ）

●三療サービス：27日（月）10:00～

※10月分受付は10月1日（水）9:00

【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。

★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