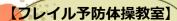
11月 ゆうゆう和田館 館だより



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。



<mark>ヨガ</mark>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:11月6日(木)

時 間:15時30分~16時30分

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:11月8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。

【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:11月13日・20日(木)

時 間:19時~20時 参加費:1,000円/回

【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:11月22日(土) 時 間:10時30分~12時

参加費:500円+材料費1,000円~

【歌小屋】

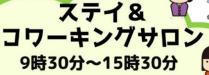
懐かしの曲をみなさんで楽しく元気に 歌いましょう~♪

日 付:11月23日(日) * 時 間:14時~15時30分 *

参加費:500円/回



地域のどなだできどうぞり



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】

11月11日(火)・30日(日)



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:11月20日(木)、終日休館:11月16日(日)



令和7年11月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ だまご鍋 ★ビタミンCと食物繊維で肌荒れ解消

"だまこ"とはつぶしたごはんを直径3cmくらいに丸めたもので、「だまこ鍋」は秋田県の郷土料理です。

【材料】(2人分)・ごはん/茶碗2杯分・すりごま(白)/大さじ2・干し椎茸/2個・ごぼう1/2本

- ・白菜ロール(白菜1枚・ほうれん草2株・鶏ササミ1本)
- ・スープ(干し椎茸戻し汁3カップ・酒/大さじ2・醬油/大さじ2)

【作り方】①ごはんは熱い内にすりごまを入れてすりこぎでよくつぶし、手に塩水(分量外)をつけて、小さく丸めだまこをつくる。

- ②鶏ササミ肉は縦に細く切る。 ③ 白菜とほうれん草は熱湯でさっと茹で、ほうれん草は水に放し水気を絞る。
- ④ 白菜を広げ、上にほうれん草と鶏ササミ肉をのせ、手前からクルクルと巻く。3 c m幅に切る。
- **⑤干ししいたけはたっぷりの水で戻し、石づきと軸を取り、細切りにする。軸部分も細く切る。**
- ⑥ ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし、水に放す。 ⑦鍋にAと④、⑤、⑥を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、中火にして①を加える。
- ⑧だまこに火が通ったら出来上がり。器に盛り、薬味(お好みでねぎやゴマ)を添えていただく。

	日	月	火	水	木	金	±
			**			m	1
午前		اللاق					第三和田クラブ
午後	YZ						コスモス (体操・踊り)
夜間				S 20 8	LOG	WHO WAS	
	2	3	4	5	6	7	8
午前		●わがまち1番体操				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 ★フレイル教室	和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ピラティス		★のびーる ストレッチ
	9	10	11	12	13	14	15
午前		第二和田クラブ	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)	うぐいすの会 (体操・歌)	★協働事業
午後	太極拳	ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス ★ステイコワーキング		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		
	16	17	18	19	20	21	22
午前			★薬膳料理	和田第三クラブ	休館	★子ども食堂	★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)	和田コーラス		書道	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)
夜間				★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	23	24	25	26	27	28	29
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)		★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		書道	和田民謡クラブ	
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ピラティス		_
	30						100
午前	★ステイコワーキング						.*.
午後	★ステイコワーキング) 7.7.5	-	20		#
夜間	休館	F					

★休館:20日(木)13:00迄、16日(日)終日

●わがまち一番体操:3日(月)①9:15(1回のみ)

●三療サービス:24日(月)10:00~

※11月分受付は11月1日(土)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

