

12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：12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：12月11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
頭の動きも良くなります！

日 付：12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。

【ステイ&コワーキングサロン】

地域・暮らしのことお話ししませんか？
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。

【予約不要】

日 付：12月9日(火)・12月20日(土)
時 間：9時30分～15時30分
協力金：300円



【はっぴーランチ】

地域のどなたでもどうぞ♪
小学生以上のお子さんだけでも参加できます。

【申し込み制】

日 付：12月20日(土)
時 間：11時～13時
参加費：大人300円・こども無料



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しましょう♪

12月はお正月飾りを作成します。

講師が丁寧にお手伝いいたしますので、
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

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



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：12月18日（木）、21日（日）

<年末年始休館日> 12月28日（日）～2026年1月4日（日）



令和7年12月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ ジャがいもと鶏肉のんにく煮 ★ビタミンC・A・硫化アリルで免疫力を強化する



【材料】 ジャがいも 300グラム A・・・しょうゆ 大さじ1と1/2
 (2人分) 鶏肉 150グラム みりん 大さじ1
 にんにく(大) 2片 砂糖 大さじ1
 パセリ 適量

【作り方】

- ①ジャがいもは皮をむき、大き目の一口大に切り、水に放す。
- ②鶏肉は一口大に切る。 ③にんにくは薄切りにする。④パセリはみじん切りにする。
- ⑤鍋にジャがいも・鶏肉・にんにく・A・ヒタヒタの水を入れて火にかける。
- ⑥煮立ったらアクをすくい、弱火でコトコト煮る。目安は20～25分。
- ⑦煮汁が少なくなってきたら火を止め、パセリを加える。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		●わがまち1番体操				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		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		★のびーる ストレッチ
	14	15	16	17	18	19	20
午前			★薬膳料理		終日休館	★子ども食堂	★ステイコワーキング ★はっぴーランチ
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス			和田民謡クラブ ★子ども食堂	★ステイコワーキング
夜間	休館			★わっか塾		★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		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		
	28	29	30	31	<div><div>良い お年を お迎え くださいませ!</div><div>年末年始休館日 12/28～R8・1/4</div></div>		
午前	終日休館	終日休館	終日休館	終日休館			
午後							
夜間							

★休館:18日(木)終日、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～

※12月分受付は12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・かかと付き履きをご持参ください。