

1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：1月8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：1月10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：1月15日(木)
1月29日(木)
時 間：19時～20時
参加費：1,000円/回

新春お楽しみ会

地域の新年会を開催します。
レクリエーション、歌、抽選会など一緒に楽しみませんか？

日 付：1月24日(土)
時 間：10時～12時

参加無料

【歌小屋】

元気に楽しく歌って
心身共にリフレッシュ！
みなさん一緒に
歌いましょう～♪

日 付：1月25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& 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】

1月13日(火)・29日(木)

1月29日(木)

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> 終日休館：1月18日(日)、午前休館：1月15日(木)

<年末年始休館日> 2025年12月28日(日)～1月4日(日)



令和8年1月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ みかんとしょうがのホットドリンク ★血流をよくして発汗作用を高める

【材料】(1人分)

みかん 1個
しょうが 15g
片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

- ① みかんは半分に切り、絞る。
- ② しょうがは皮をこそげ、すりおろして絞る。
- ③ 鍋に片栗粉と水1/2カップ(分量外)を入れ、弱火でよく混ぜ、片栗粉を溶かす。
- ④ ③にみかんの絞り汁、しょうがの絞り汁、はちみつを入れ、よく混ぜ、ひと煮立ちさせる。



	日	月	火	水	木	金	土
	 年始休館日 R8・1/4迄				1	2	3
午前					終日休館	終日休館	終日休館
午後							
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	終日休館	●わがまち1番体操			えぶろんの会 (料理)	うぐいすの会 (体操・歌)	切り絵
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		★のびーるストレッチ ★フードパントリー
	11	12	13	14	15	16	17
午前			ウクレレ ★ステイコワーキング	第三和田クラブ (会議)	休館	★子ども食堂	
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 ★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	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	終日休館		★薬膳料理		第二和田クラブ(会議) ★薬膳料理		★新春お楽しみ会
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		
	25	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	★ヨガ		

★休館:15日(木)13:00迄、18日(日)終日

●わがまち一番体操:5日(月)①9:15(1回のみ)

●三療サービス:26日(月)10:00～

※1月分受付は1月5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。