

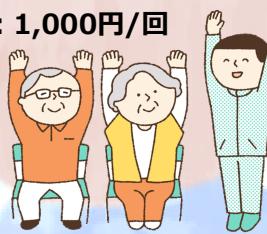
2月 ゆうゆう和田館 館だより

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：2月5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：2月12日(木)
2月19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：2月14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♪
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：2月28日(土)
時 間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費1,000円～



【歌小屋】

元気に楽しく歌って
心身共にリフレッシュ！
みなさんご一緒に

日 付：2月22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& 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】

2月10日(火)・20日(金)

2月20日(金)



ゆうゆう和田館（運営：N P O 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：2月15日(日)、午前休館：2月19日(木)



令和8年2月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ 小豆飯 ★体調を整える(整腸作用、体力強化)

【材料】(2人分)

小豆 14 g (目安は米の1.5割)
米 1カップ (140 g)

【作り方】

- ①小豆はひと煮立ちさせ、汁気をきる。
- ②米は研ぎ、分量の水加減にする。
- ③米と小豆を軽く混ぜ合わせ、炊く。
- ④器に盛りつける。



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		●わがまち1番体操				うぐいすの会 (体操・歌)	
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	コスマス (体操・踊り)
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		
	8	9	10	11	12	13	14
午前			ウクレレ ★ステイコワーキング	第三和田クラブ (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	コスマス (体操・踊り)
夜間	休館			休館	★ヨガ		★のびーるストレッチ ★フードバントリー
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館		★薬膳料理		休館	★ステイコワーキング ★はっぴーランチ ★子ども食堂	
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道	★ステイコワーキング ★はっぴーランチ ★子ども食堂	コスマス (体操・踊り)
夜間				★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		●三療サービス	ウクレレ		第二和田クラブ (会議) ★薬膳料理		★フェイクフラワー アレンジメント
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	コスマス (体操・踊り)
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ピラティス		

★休館:15日(日)終日、19日(木)13:00迄

★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。

●わがまち一番体操:2日(月)①9:15(1回のみ)

●三療サービス:23日(月)10:00~

※2月分受付は2月1日(日)9:00



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。