

令和8年3月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ ひじきと牛肉の煮付け ★腸内でのビタミンB群合成が高まる



材料 (2人分)
 ひじき (生) 100g
 牛肉 (こま肉) 100g
 大豆 (煮たもの) 1/2カップ
 油大さじ1/2
 A
 だし汁1/2カップ
 しょうゆ大さじ1と1/2
 砂糖、酒各大さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水洗いし、ザルに上げて水気をきる。
- ② 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、ひじきと大豆を入れて炒める。
- ③ 油が全体になじんだら、Aを加え、汁気がなくなるまで中火で煮る。

	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)	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			★わっか塾	★ピラティス		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		第二和田クラブ (会議)	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)	★チャリティー バザー
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	第三和田クラブ (会議)	書道		
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ	★のびーる ストレッチ	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館		★薬膳料理		休館	★子ども食堂	
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 ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)
夜間		★フードパントリー		★わっか塾	★ヨガ	休館	
	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	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		
	29	30	31	★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。4 ★休館:15日(日)終日、19日(木)13:00迄 ●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~ ※3月分受付は3月1日(日)9:00			
午前		★ステイコワーキング ★はっぴーランチ					
午後		★ステイコワーキング					
夜間	休館						



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。