

# 7月 ゆうゆう和田館 館だより

## 協働事業 講座のご案内

### 【ヨガ・ピラティス】

初心者でも始められるクラスです。

ヨガ : 7月9日、16日  
 ピラティス : 7月2日、23日  
 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、  
 身体も頭の働きも良くなります！

日付 : 7月11日(土)  
 時間 : 19時半~20時半  
 参加費 : 1,200円/回

※参加費の半分は子ども食堂に寄付されます。

### 【フレイル予防体操教室】

ヨガの動きを取り入れた  
 体操で、健康寿命を  
 延ばしましょう！



日付 : 7月23日(木)  
 時間 : 15時半~16時半  
 参加費 : 1,000円/回

### 【歌小屋】

元気に楽しく！  
 みなさんで  
 歌いましょう~♪

日付 : 7月26日(日)  
 時間 : 14時~15時半  
 参加費 : 500円/回

### 【スマートフォン相談会】

60歳以上の都民の方を対象に使い方や  
 操作に関する疑問や不安解消のための  
 マンツーマン相談会を開催します。

スマホを持ってご来場ください！

日付 : 7月8日(水)  
 時間 : 9時半~12時半

主催 : 東京都デジタルサービス局  
 デジタルサービス推進部

参加  
 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。

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】

7月14日(火)・30日(木)

7月30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> 午前休館 : 7月16日(木) / 終日休館 : 7月19日(日)



# 令和8年7月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ 昆布酢そうめん ★夏バテ 疲労回復 高血圧 脂質異常

材料(2人分)

- そうめん 1束
- めんつゆ 2カップ
- 昆布酢 大さじ3 (好みで量を増やしてください)
- 薬味(ねぎ、みょうが、しそなど) 好みで刻んだもの各適量
- トッピング具材(明太子、味噌漬け卵など) 好みで各適量

【作り方】

- ① そうめんは所定の時間茹で、水に放してよく洗い、水気をきる。
- ② めんつゆに昆布酢を加える。
- ③ 器にそうめんを盛り、明太子と味噌漬け卵を飾り、



	日	月	火	水	木	金	土			
					1	2	3	4		
午前								うぐいすの会 (体操・歌)		
午後								●三療サービス 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		
	5	6	7	8	9	10	11			
午前		●わがまち1番 体操		●スマホ相談会 9:30~12:30	えぶろんの会 (料理)	うぐいすの会 (体操・歌) ★子ども食堂	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	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)			
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	★のびーるストレッチ ★はっぴー フードパントリー			
	12	13	14	15	16	17	18			
午前			ウクレレ ★ステイコワーキング	第三和田クラブ (お誕生会)	休館					
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 (役員会)	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					
	19	20	21	22	23	24	25			
午前	終日休館		★薬膳料理		第二和田クラブ ★薬膳料理					
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		休館		★わっか塾	★ピラティス					
	26	27	28	29	30	31				
午前			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)	和田コーラス		★ステイコワーキング					
夜間	休館			★わっか塾						

★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。

【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。

- ★休館:16日(木)13:00迄/19日(日)終日
- わがまち一番体操:7月6日(月)
- 三療サービス:7月2日(木)10:00~
- ※7月分受付は6月20日(土)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