

7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：7月17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：7月17日・31(木)
時 間：19時～20時
参加費：1,000円/回

【歌小屋】

みなさんで楽しく元気に
歌いましょう！

日 付：7月27日(日)
時 間：14時～15時30分
参加費：500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12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
可愛い飾りを作しましょう♪

日 付：7月19日(土)
時 間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費1,000円～



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。

なつやすみ お楽しみ会

おとてがみ
音手紙

7月26日(土)

10時～12時

おじいちゃん、おばあちゃん、かぞく、お友だちに…。
夏のおたより 歌であなたの思いをとどけましょう

大切な誰かに短いお手紙を書き、歌にして届ける音手紙
音楽家がマンツーマンで、寄り添いながら歌にしてくれます。

小学生以上のお子さんだけでも参加できます

後日、音源を
QRコードでお渡しします。

参加費：500円



7月29日(火)

地域のどなたでもどうぞ

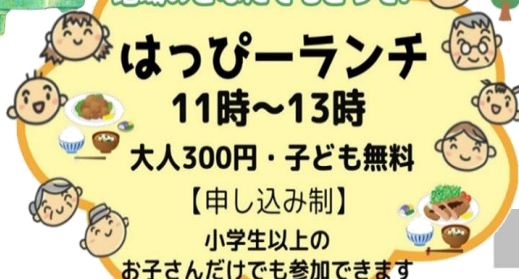
はっぴーランチ

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



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、気軽に話ませんか？
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8日(火)・29日(火)

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17日(木)、終日休館：7月20日(日)



令和7年7月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ ひんやりオレンジスーフ ★風邪の予防や味の緩和に働く

オレンジはビタミンCが豊富な果物で、血行をよくして、体のほてりを冷ます働きも持っています。特に微熱がある時に有効で、しょうがと一緒に取ると、風邪の予防や咳の緩和に働く食べ合わせになります。



【材料】

(1人分)

オレンジ 1個
冷水 1/4カップ
しょうがの搾り汁 小さじ1/2

【作り方】

- ① オレンジ1/4個は皮をむき、果肉を小さめに割く。
- ② 残りのオレンジは絞り、ジュースにする。
- ③ ボウルにオレンジジュース、冷水、しょうがの絞り汁を入れ混ぜる。
- ④ 器に盛り、オレンジの果肉を加える。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前						うぐいすの会 (体操・歌)	★協働事業
午後			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		
	6	7	8	9	10	11	12
午前		●わがまち1番体操	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	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス ★ステイコワーキング	コミュニティ椿 (歌・踊り)	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			★のびる ストレッチ
	13	14	15	16	17	18	19
午前			★薬膳料理		休館	★子ども食堂	★フェイクフラワー アレンジメント
午後	太極拳	ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス		書道 ★フレイル教室	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	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	終日休館		ウクレレ		★薬膳料理 第二和田クラブ(会議)		★なつやすみお楽しみ会「音手紙」
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス	コミュニティ椿 (歌・踊り)	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		
	27	28	29	30	31		
午前		●三療サービス	★ステイコワーキング ★はっぴーランチ	★夏休みわっか塾			
午後	★歌小屋	●三療サービス ハウオリ(フラダンス)	★ステイコワーキング	★夏休みわっか塾			
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ		

★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。

★休館: 17日(木)13:00迄、20日(日)終日

●わがまち一番体操: 7日(月)①9:15(1回のみ)

●三療サービス: 28日(月)10:00～

※7月分受付は7月1日(火)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。