

4月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【ヨガ】

初心者からでも
始められるクラスです。

日付：4月9日(木)
4月16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、
身体も頭の働きも良くなります！

日付：4月11日(土)
時間：19時～20時
参加費：1,200円/回

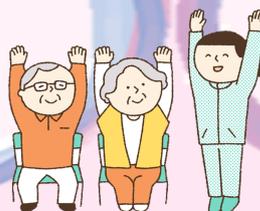


※参加費の半分は子ども食堂へ寄付されます。

【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：4月23日(木)
時間：15時30分～16時30分
参加費：1,000円/回



【歌小屋】

元気に楽しく！
懐かしの曲を
みなさんで歌いましょう～♪

日付：4月26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】

4月14日(火)・30日(木)

4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> 終日休館：4月19日(日)、午前休館：4月16日(木)



令和8年4月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ うどのサラダ ★抗酸化力を高める



【材料 (2人分)】
 うど(中) 2本(150~160g)
 クレソン 10g
 ホールコーン(缶詰あるいは冷凍) 30g
 干しあんず 20g
 A 酢大さじ1と1/2
 オリーブ油大さじ1と1/2

【作り方】

- ① うどは5cm長さに切り、皮を厚めにむき、細切りにして酢水に放す。
- ② クレソンは葉を摘み、茎の部分は細切りにする。
- ③ 干しあんずは細切りにする。
- ④ Aをよく攪拌してドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルに①、②、③、ホールコーン、④を入れて混ぜ合わせる。

				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		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	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	休館			★わっか塾	★ヨガ		★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		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			★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂		
	19	20	21	22	23	24	25	
午前	終日休館		★薬膳料理		第二和田クラブ (会議) ★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				★わっか塾	★ピラティス			
	26	27	28	29	30			
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				★ヨガ			

★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。

- ★休館:16日(木)13:00迄、19日(日)終日、
- わがまち一番体操:6日(月)①9:15(1回のみ)
- 三療サービス:2日(木)10:00~
- ※4月分受付は3月20日(金)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。