4月　ゆうゆう和田館　館だより

協働事業 講座のご案内

【ピラティス】

正しい姿勢と呼吸で
身体の緊張を緩ませ、
芯を強くします。

日　付：4月4日・25日(木)
時　間：19時～20時
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：4月11日・18日(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：4月28日(日)
時　間：14時～15時
参加費：500円/回

【薬膳料理講座】

その季節に応じた毎日の食卓に役立つ薬膳のお話と調理実習。

日　付：4月16日(火)
　　4月25日(木)
時　間：10時～12時
参加費：1,000円/回
※食材費が別途かかります。

【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13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】**

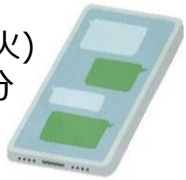
色鮮やかなフェイクフラワーを使って可愛い飾りを作りましょう♪

日　付：4月27日(土)
時　間：10時30分～12時
参加費：500円
※材料費が別途かかります。

【ステイ＆コワーキングサロン】

地域・暮らしの事やスマホの使い方など気軽にお話しませんか？若い世代の方も気軽に来られる居場所です。

日　付：4月9日(火)・30日(火)
時　間：9時30分～15時30分
協力金：300円



※こちらは予約不要です。

協働事業は《要予約》となります。
ご予約・詳細はお問合せください。

ゆうゆう和田館　☎03-3384-3751

※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。

フレイル予防体操教室

ヨガの動きを取り入れたフレイル予防体操で、
いつまでも自分の足で歩き、食べ、おしゃべりできる身体を維持しましょう！

日　時：**4月4日(木)**
時　間：**15時30分～16時30分**
持ち物：動きやすい格好、飲み物、
　　かかと付きの上履き等
料　金：1回 **1,000**円

令和6年4月ゆうゆう和田館 「活動予定表」

健康レシピ【スティックセニョールとイカの炒め物】

スティックセニョール・イカ・しいたけ・ねぎ・にんにく・しょうがは、強い抗酸化力により細胞の酸化が予防され、若さ維持やがん抑制が期待できる食べ合わせです。低カロリーで、動脈硬化や高血圧の予防や治療も期待できる一品です。

材料(2人分）スティックセニョール：12本、イカ:100g、シイタケ：2個、オリーブ油：大１，ねぎみじん切り：大１,1/2
にんにくのみじんぎり：小２、しょうがのみじん切り：少々、酒:小さじ：１、オイスターソース:小さじ４

① スティックセニョールは塩を入れた熱湯でさっと茹で、１ｃｍ幅の斜め切りにする。
② イカは１ｃｍ幅の拍子切りにする。③したけは石ずきを取り、細切りにする。
④ 鍋にオリーブ油を熱し、Ａを入れ、弱火で炒める。
⑤ 香りが出たらイカを入れて強火でさっと炒め、しいたけ、スティックセニョールを加えてさらに炒め、Ｂで味を調える。

		月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		一番体操	和田コーラス			うぐいすの会	ミュージカルワークショップ
午後		ヒマワリ会	3Bたいそう	★わっか塾	書道 ★フレイル予防体操	民謡	民舞
夜間				★わっか塾	★ピラティス	ミュージカルワークショップ	
	7	8	9	10	11	12	13
午前			ウクレレ ★ステイ＆コワーキ	第三和田クラブ	えぷろんの会	うぐいすの会	切り絵 ★子どもの居場所
午後	太極拳	ハウオリ	和田コーラス ★ステイ＆コワーキ	コミュニティ椿 ★わっか塾	書道	民謡	民舞
夜間	休館		エクササイズ	★わっか塾	★ヨガ	★わっか塾	★のびーるストレッチ
	14	15	16	17	18	19	20
午前			★薬膳料理教室		休館	★子ども食堂	
午後	太極拳	ヒマワリ会	和田コーラス	★わっか塾	書道	民謡/子ども食堂	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	終日休館	●三療サービス	ウクレレ		第二和田クラブ ★薬膳料理		★フェイクフラワーアレンジメント
午後		ハウオリ ●三療サービス	和田コーラス	コミュニティ椿 ★わっか塾	書道	民謡	民舞
夜間			エクササイズ	★わっか塾	★ピラティス	★わっか塾	さくら会新舞踊
	28	29	30				
午前			★はっぴーランチ＆コワーキング				
午後	★歌小屋		ステイ＆コワーキング				
夜間	休館	休館					

★協働事業です。●行政使用です。詳細は裏面をご覧ください。

〇休館：18日(木)午後1時迄・21日（日）終日
〇三療サービス：22日（月）10：00～
4月分受付は4月1日（月）9：00～
〇わがまち一番体操：1日（月）①9：15（1回のみ）

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。