

11月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【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：11月14日・21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：11月24日(日)
時間：14時～15時30分
参加費：500円/回

【薬膳料理教室】

季節に応じた、毎日の食卓に役立つ薬膳講座と調理実習。

日付：11月19日(火)
時間：10時～12時
参加費：1,000円/回

※食材費が別途かかります。
※今月の木曜クラスはお休みです。

【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：11月12日(火)
11月30日(土)
時間：9時30分～15時30分
協力金：300円



【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：11月1日(金)
時間：15時30分～16時30分
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：11月9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。

※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♪季節毎にテーマを変えてお花を楽しむ講座です。

11月は「クレシェントリース」を作ります。講師が丁寧にお教えしますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます♪

日付：11月23日(土) 時間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費：1,000円

11月講座申込締切：10月31日(土)



※画像はイメージです。
※仕入れ状況によってデザインの変更もあります。

令和6年11月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ【アボガドのタコスライス】

アボカド・鶏肉・レタスは、抗酸化力に優れ、活性酸素を抑えて美肌を作る食べ合わせです。アボカドに豊富に含まれるビタミンEは活性酸素を抑え込む働きを持っており、レタスのビタミンCと一緒に取ることで、その働きはより一層高まります。チーズのビタミンB2をプラスして、抗酸化力を高めます。

材料(2人分)アボガド:1個、レタス【大葉】2枚、レモン汁:少々、鶏ひき肉:100g、A(みりん、酒、しょう油、)各大1と1/2、チリソース:小さじ1、チーズ(細切り又は粒)
 ご飯:茶碗2杯分



- ① アボカドは種と皮を取り、1cm角に切り、レモン汁をかける。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、菜箸4～5本で汁気がなくなるまで弱火でよく混ぜ、肉そぼろを作る。
- ③ レタスは細切りにする。
- ④ 器にご飯を盛り、レタス、肉そぼろ、アボカドの順にのせ、チーズを散らす。

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						うぐいすの会	
午後						和田民謡クラブ	民舞
夜間						★フレイル予防	
	3	4	5	6	7	8	9
午前						うぐいすの会	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	民舞
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ピラティス		★のびーる ストレッチ
	10	11	12	13	14	15	16
午前		第2和田C/●三療	ウクレレ ★ステイコワーキン 和田コーラス	第3和田クラブ	えぶろんの会	★子ども食堂	
午後	太極拳	ハウオリ/●三療	★ステイコワーキン	コミュニティ椿	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	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	終日休館		★薬膳料理教室	第2和田クラブ	休館		★フェイクフラワー アレンジメント
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道	民謡	民舞
夜間				★わっか塾	★ヨガ		休館
	24	25	26	27	28	29	30
午前		終日休館	終日休館	終日休館	終日休館	終日休館	★ステイ& コワーキング
午後	★歌小屋						★はっぴーランチ ステイ&コワーキン
夜間	休館						

○休館:17日(日)・21日(木)午後1時迄

★協働事業です。●行政使用で。詳細は裏面をご覧ください。

○三療サービス:11日(月)10:00～

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751

11月分受付は11月1日(金)9:00～

○わがまち一番体操はお休みです。



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。