

# 12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：12月12日(木)  
時 間：19時～20時  
参加費：1,000円/回

### 【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：12月5日(木)  
時 間：15時30分～16時30分  
参加費：1,000円/回

### 【歌小屋】

みなさんと楽しく元気に歌いましょう！

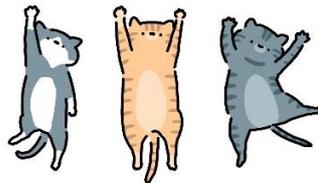
日 付：12月22日(日)  
時 間：14時～15時30分  
参加費：500円/回



### 【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：12月14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。

### 【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：12月10日(火)・18日(水)  
時 間：9時30分～15時30分  
協力金：300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。



## 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♪

12月は「門松ボード」を作成します。

講師が丁寧にお手伝いいたしますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます♪

日 付：12月21日(土)  
時 間：10時30分～12時  
参加費：500円 + 材料費：1,000円

申込締切：11月30日(土)



※写真はイメージです。

# 令和6年12月ゆうゆう和田館「活動予定表」

## 健康レシピ【揚げかぼちゃの甘辛和え】

かぼちゃとさつまいもは肺がん予防野菜のベストスリーに入る緑黄色野菜です。豊富なβ-カロテンが肌や粘膜を潤して新陳代謝を促し、乾燥肌の予防に働きます。黒ごまの良質な脂質やビタミンB群・ビタミンEが肌のかさつきを防ぎ、β-カロテンの吸収率アップに働きます。

材料(2人分) かぼちゃ:180g、サツマイモ:80g、砂糖:大1 1/2、A(酒大1/2、しょう油:小さじ1)  
くるみ、黒ごま:各適量、ごま油:適量



- ① かぼちゃとさつまいもは一口大に切る。
- ② 熱したごま油でかぼちゃとさつまいもを素揚げする。
- ③ くるみは粗く刻み、黒ごまは粗く播る。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、かぼちゃとさつまいもを入れて味をからめ、くるみと黒ごまを和える。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		●わがまち1番体操				うぐいすの会 (体操・歌)	協働事業
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス	★わっか塾	書道 ★フレイル予防体操	和田民謡クラブ	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		
	8	9	10	11	12	13	14
午前			ウクレレ ★ステイコワーキン	和田第三クラブ (役員会)	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	ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス ★ステイコワーキン	コミュニティ椿 (歌・踊り)	書道	和田民謡クラブ	民舞
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ		★のびーる ストレッチ
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館		★薬膳料理	★はっぴーランチ ★ステイコワーキ ステイコワー	終日休館	★子ども食堂	★フェイク フラワー
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス	キング		民謡/子ども食堂	民舞
夜間				★わっか塾		★子ども食堂	
	22	23	24	25	26	27	
午前	●三療サービス	ウクレレ		和田第二クラブ ★薬膳料理			
午後	★歌小屋	ハウオリ/三療	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	
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		
午前						年末年始休館日 12/28～R7・1/4	
午後							
夜間							

○休館:15日(日)終日、19日(木)終日

★協働事業です。●行政使用です。詳細は裏面をご覧ください。

○三療サービス:23日(月)10:00～

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751

12月分受付は12月1日(日)9:00～

○わがまち一番体操:2日(月)①9:15(1回のみ)



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。