

8月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【ヨガ・ピラティス】

初心者でも始められるクラスです。木曜日開催。



ヨ ガ : 8月13日・20日

ピラティス: 8月6日・27日

時 間: 19時~20時

参加費: 1,000円/回

【のび~るストレッチ】

身体をスッキリ整えましょう!



日 付: 8月8日(土)

時 間: 19時半~20時半

参加費: 1,200円/回

※参加費の半分は子ども食堂に寄付されます。

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。

【歌小屋】

元気に楽しく!歌いましょう~♪

日 付: 8月23日(日)

時 間: 14時~15時半

参加費: 500円/回

【ミュージックカフェ】

コーヒーとともに
ゆったりとお過ごしください。

日 付: 8月1日(土)

時 間: 17時~19時

参加費: 500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す。

日 付: 8月27日(木)

時 間: 15時半~16時半

参加費: 1,000円/回

8月11日(火・祝)・29日(土)

地域のサロン ステイ&コワーキング

9時30分~15時30分

協力金300円

8月29日(土) 11時~

はっぴーランチ

みんなで楽しくお食事会

参加費300円

発表
防災

敬老の集い

漫談
講話

地域のどなたでもご参加いただけます。

お土産
あり

9/19 土 10:30~15:00

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

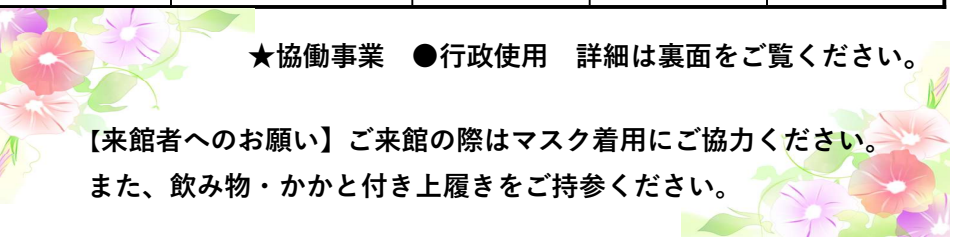
<開館時間> 月曜~土曜/9:00~21:00

日曜・祝日/9:00~17:00

<休館日> 午前休館: 8月20日(木)/終日休館: 8月16日(日)



令和8年8月ゆうゆう和田館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							
午後							コスモス (体操・踊り)
夜間							★ミュージック カフェ
	2	3	4	5	6	7	8
午前		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	●三療サービス	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) ★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	和田コーラス	★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	●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	休館	★日本舞踊		★わっか塾	★ピラティス		★のびーるストレッチ
	9	10	11	12	13	14	15
午前			ウクレレ ★ステイコワーキング	第三和田クラブ	えぶろんの会 (料理)	うぐいすの会 (体操・歌)	
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	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館	★日本舞踊	休館	★わっか塾	★ヨガ ★はっぴー フードパントリー		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館	★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	午前休館	★子ども食堂	
午後		ヒマワリ会 (カラオケ) ★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	和田コーラス	★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	書道	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)
夜間		★日本舞踊		★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	23	24	25	26	27	28	29
午前		★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	ウクレレ	★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	第二和田クラブ		★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) ★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	和田コーラス	★夏休みお昼ご飯プロジェクト ★夏休みゆうゆう学習室	書道 ★フレイル教室	和田民謡クラブ	★ステイコワーキング
夜間	休館	★日本舞踊		★わっか塾	★ピラティス		
	30	31					
午前							
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)					
夜間	休館						

★休館:16日(日)終日/20日(木)13:00迄

●わがまち一番体操:8月はお休みです

●三療サービス:8月6日(木)10:00～

※8月分受付は7月20日(月・祝)9:00～

★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。

【来館者へのお願い】 ご来館の際はマスク着用にご協力ください。

また、飲み物・かかと付き上履きをご持参ください。

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751



編集・発行: NPO法人 ゆるゆるma～ma