

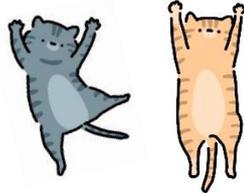
1月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

【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：1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：1月25日(土)
時 間：10時30分～12時
参加費：500円+別途材料費



1月講座申込締切 12月25日

【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：1月9日・16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：1月26日(日)
時 間：14時～
15時30分
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
いつまでも自分の足で歩ける
体を維持しましょう！

日 付：1月9日(木)
時 間：15時30分
～16時30分
参加費：1,000円/回

【ステイ&コワーキング】

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。

日 付：1月14日(火)
1月30日(木)
時 間：9時30分～15時30分
協力金：300円

※予約不要



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。



令和7年1月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ【ごままぶし豚肉のキャベツ鍋】

豚肉は肉類の中で一番ビタミンB1含有が高く、糖質を分解して疲労や食欲不振、肩こりなどの解消に有効に働く食材です。ビタミンB1を豊富に含むごまと硫化アリルを含むねぎと一緒に取ると、ビタミンB1の吸収率が高まり、疲労回復力が高まり食欲不振が解消されます。食物繊維も豊富なので高い整腸作用が期待できます。キャベツは加熱すると甘みが生れます。(疲労回復、整腸作用、食欲不振などに効果効能あります。)

材料(2人分) 豚肉:(薄切り)200g、キャベツ:1/2個、すりごま:大さじ2、酒:大さじ2

たれ:ポン酢、薬味:ねぎ・大根おろし・レモンなどお好みで。



- ① 豚肉は食べやすい長さに切り、片面にすりごまをまぶす。
- ② キャベツは、せいちょう鍋の深さと同じ位の高さのざく切りにする。
- ③ 鍋にキャベツと豚肉を交互に立てて詰める。④③に酒を振り、ふたをして中火で蒸し煮にする。
- ⑤ 豚肉に火が通り、キャベツがしんなりしたら出来上がり。⑥ ぽん酢と薬味を添える。

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				終日休館	終日休館	終日休館	終日休館
午後							
夜間							
	5	6	7	8	9	10	11
午前		●わがまち1番体操		第3和田クラブ (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	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス	コミュニティ椿 (歌・踊り)	書道/★フレイル予防	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
	12	13	14	15	16	17	18
午前			ウクレレ ★ステイ&コワーキン		休館	★子ども食堂	★協働事業
午後	太極拳	ハウオリ(フラ)	和田コーラス ★ステイ&コワーキン	★わっか塾	書道	民謡/子ども食堂	民舞
夜間	休館	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2和田クラブ(役員会) ★薬膳料理		★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	コミュニティ椿 (歌・踊り)	書道	民謡	民舞
夜間				★わっか塾	★ピラティス		さくら会 (新舞踊・社交ダンス)
	26	27	28	29	30	31	
午前		●三療サービス	ウクレレ		★ステイ& コワーキング		
午後	★歌小屋	ハウオリ(フラ) ●三療サービス	和田コーラス	★わっか塾	★はっぴーランチ ★ステイ&コワーキン		
夜間	休館						

○休館:年始4日迄、16日(木)午後1時迄 19日(日)終日 ★協働事業●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。

○三療サービス:27日(月)10:00~

1月分受付は1月5日(日)9:00~

○わがまち一番体操:6日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。