

# 2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：2月13日・20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：2月6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：2月23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：2月8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・暮らしの事やパソコン・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：2月11日(火祝)・19日(水)  
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♪

2月は「鳥かごアレンジメント」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♪

日時：2月22日(土) 10時30分～12時

参加費：500円 + 材料費：1,500円

申込締切：1月22日(水)



# 令和7年2月ゆうゆう和田館「活動予定表」

## 健康レシピ【人参・水菜・こんにゃくの白和え】

にんじん、水菜、こんにゃくは、肌に潤いを与え角質層の水分を保持する働きに優れ、乾燥肌の予防に有効な食べ合わせです。豆腐がその働きをさらに高め、ごまの良質な脂質が肌のかさつきを予防します。食物繊維も豊富で、血中コレステロールの低下や腸内環境が整えられ、糖尿病の予防にも有効です。

材料(2人分)人参:70g、水菜:30g、こんにゃく:100g、だし汁:1/4カップ、A(砂糖:大1/2、しょうゆ:小さじ1 豆腐:1/2丁、白ごま:大1、1/2、砂糖:小さじ1、)B(みりん:大1/2、塩:小さじ1/4)

- ① にんじんとこんにゃくは細めの短冊切りにし、Aで煮汁がなくなるまで中火で煮る。
- ② 水菜は根を切り落とし、2〜3cm長さに切る。③ 豆腐はさっと熱湯に通し、布きんに包んで水気を絞る。
- ④ 白ごまは弱火で香ばしく煎り、すり鉢で油が出るまでよくする。
- ⑤ ④に豆腐を加えてよくすり、Bを加えてさらによくする。
- ⑥ ⑤ににんじん、こんにゃく、水菜を入れ、和える。



	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							協働事業
午後							民舞
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		●わがまち1番体操				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	★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		★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	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)	★協働事業
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	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		休館	★わっか塾	★ヨガ		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館	抽選確定会	★薬膳料理	★はっぴーランチ ★ステイコワーキング	休館	★子ども食堂	★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	★ステイ&コワーキ ング	書道	民謡/★子ども食堂	民舞
夜間				★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	さくら会 (新舞踊・社交ダンス)
	23	24	25	26	27	28	
午前		●三療サービス	ウクレレ		和田第二クラブ(役 員会)/★薬膳料理		
午後	★歌小屋	●三療/ハウオリ (フラダンス)	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		

○休館: 16日(日)終日/20日(木)午後1時迄

★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: 24日(月祝)10:00~

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751

2月分受付は2月1日(土)9:00~

○わがまち一番体操: 3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。