

3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：3月13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：3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！

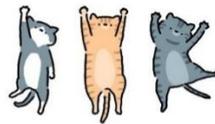
日付：3月23日(日)
時間：14時～15時30分
参加費：500円/回



【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：3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。

【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す♪初心者の方でも安心してご参加頂けます♪

日付：3月22日(土)
時間：10時30分～12時
参加費：500円+材料費1,000円～



3月講座申込締切日：2月28日(金)

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。



【ステイ&コワーキングサロン】

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：3月11日(火)・31日(月)

時間：9時30分～15時30分

協力金：300円 予約不要



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> 終日休館：3月16日(日) 午前休館：3月19日(水)



令和7年3月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ【スティックセニョールとツナのマヨネーズサラダ】

スティックセニョールとワカメは、スティックセニョールの化学物質とワカメのアルギン酸により、抗がん作用が期待できる食べ合わせです。また、カルシウムも豊富に含まれているため、骨や歯が強化され精神安定に有効に働きます。ツナとマヨネーズで良質なたんぱく質と脂質を補い、栄養バランスを整えます。

材料(2人分) スティックセニョール：8本、ツナ缶：40g、生わかめ:20g、
A (マヨネーズ大2、しょう油：小さじ2、コショウ：少々)



- ① スティックセニョールは塩を入れた熱湯でさっと茹で、3～4cm長さの斜め細切りにする。
- ② ワカメは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、スティックセニョール、ツナ、ワカメを入れて和える。

	日	月	火	水	木	金	土			
	30	31					1			
午前		★はっぴーランチ								★協働事業
午後		★ステイコワーキ ★ステイコワー キング								コスモス (体操・踊り)
夜間	休館									
	2	3	4	5	6	7	8			
午前		わが町1番体操				うぐいすの会 (体操・歌)	★チャリティ バザー			
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道/★フレイル予防	和田民謡クラブ	★チャリティ バザー			
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	切り絵	第二和田クラブ (会議)	ウクレレ ★コワーキング		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 ★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	コスモス (体操・踊り)			
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ					
	16	17	18	19	20	21	22			
午前	終日休館			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	第三和田クラブ (会議)	書道	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)			
夜間				★わっか塾	休館	★子ども食堂	さくら会 (舞踊)			
	23	24	25	26	27	28	29			
午前		●三療サービス	ウクレレ	太極拳	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 MTG	コミュニティ椿 (歌・踊り)	書道	和田民謡クラブ ★ハッピー食堂	コスモス (体操・踊り)			
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス					

○休館：16日(日)終日、19日(水)午後1時迄

★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：24日(月)10:00～

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751

3月分受付は3月1日(日)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。