

5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：5月9日(土)
時 間：19時30分～20時30分
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。

【ヨガ】

初心者からでも始められるクラスです。

日 付：5月14日(木)
5月21日(木)
時 間：19時～20時
参加費：1,000円/回



【歌小屋】

元気に楽しく！
懐かしの曲をみなさんと歌いましょう～♪

日 付：5月24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
健康寿命を延ばしましょう！

日 付：5月28日(木)
時 間：15時30分～16時30分
参加費：1,000円/回

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。

地域のどなたでもどうぞ♪

ステイ& ワーキングサロン

9時30分～15時30分

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。

小学生以上のお子さんだけでも参加できます

協力金：300円 【予約不要】

5月12日(火)・29日(金)

5月29日(金)

地域のどなたでもどうぞ♪

はっぴーランチ

11時～13時

大人300円・子ども無料

【申し込み制】

小学生以上の
お子さんだけでも参加できます

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：5月17日(日)、午前休館：5月21日(木)



令和8年5月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ きのことナッツの塩麹チヂミ ★豊富な食物繊維が血中コレステロールを下げる



【材料 (チヂミ4枚分)】

きのことナッツの塩麹漬け 200g
 ねぎ(青みの部分)、糸唐辛子 各適量
 ごま油、酢醤油 適量
 生地
 小麦粉60g/米粉60g
 卵液と水あわせて200cc強

【作り方】

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、きのことナッツの塩麹を加え混ぜる。
- ② ねぎは斜め細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①をお玉ですくい、フライパンに平らに丸く広げる。
- ④ 上にねぎの細切りと糸唐辛子をのせ、弱めの中火で焼き、周りが固まってきたらフライ返しで返す。
- ⑤ フライ返しで生地を軽く押さえながら、両面をこんがりカリッと焼く。

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						うぐいすの会 (体操・歌)	
午後						和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間							
	3	4	5	6	7	8	9
午前						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		●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	休館	休館	休館	★ピラティス		★のびるストレッチ ★はっぴー フードパントリー
	10	11	12	13	14	15	16
午前			ウクレレ ★ステイコワーキング	第三和田クラブ (会議)	えぶろんの会 (料理)	★子ども食堂	
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 ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	終日休館		★薬膳料理		休館		
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道	和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間				★わっか塾	★ヨガ		
	24	25	26	27	28	29	30(土) 31(日)
午前			ウクレレ		第二和田クラブ (会議) ★薬膳料理	★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)	和田コーラス		書道 ★フレイル教室	★ステイコワーキング	
夜間	休館			★わっか塾	★ピラティス		休館

★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。



★休館:17日(日)終日、21日(木)13:00迄

●わがまち一番体操:5月は開催なし

●三療サービス:7日(木)10:00~

※5月分受付は4月20日(月)9:00

杉並区和田1-41-10/03-3384-3751

編集・発行:NPO法人 ゆるゆるma~ma