

6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
毎週木曜日開催（18日はお休み）
ヨガ：6月11日
ピラティス：6月4日、25日
時間：19時～20時
参加費：1,000円/回

【のび～るストレッチ】

身体を整えることで、
身体も頭の働きも良くなります！
※参加費の半分は子ども食堂に寄付されます。
日付：6月13日(土)
時間：19時半～20時半
参加費：1,200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：6月25日(木)
時間：15時半～16時半
参加費：1,000円/回



【歌小屋】

元気に楽しく！
みなさんで歌いましょう～♪

日付：6月28日(日)
時間：14時～15時半
参加費：500円/回



NEW!

【ミュージック・カフェ】

テーマ音楽を聴きながら、
コーヒーとともにゆったりと過ごすカフェです！

日付：6月15日(月)
時間：17時～19時
参加費：500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& コワーキングサロン

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】

6月9日(火)・30日(火)

6月30日(火)

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：6月18日(木)、6月21日(日)

令和8年6月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ そら豆サラダ ★炎症が抑えられ、ぜんそく症状の緩和が期待できる



【材料】 (2人分)

そら豆 (サヤを取って) 150g
 トマト (中) 1個 (200g)
 レタス (大葉) 2枚
 クリームドレッシング
 生クリーム 50g、塩 小さじ1/4、

【作り方】

- ① 鍋にそら豆を入れ、そら豆の2倍の高さに水を入れ、塩少々を加えて強火で約2分茹でる。
- ② 茹で上がったらザルにあげて水気をきり、皮をむく。
- ③ トマトは横半分に切り、トマトの身をスプーンで取り出し、1cm角に切る。
- ④ 身を取り出したトマトカップに、トマトとそら豆を入れる。
- ⑤ ボウルにAを入れてよく攪拌し、クリームドレッシングを作る。
- ⑥ 器にレタスをしき、上に④をのせ、クリームドレッシングをかけてパセリを散らす。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		●わがまち1番体操				うぐいすの会 (体操・歌)	
午後		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				★わっか塾	★ピラティス		
	7	8	9	10	11	12	13
午前		第二和田クラブ (会議)	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)	うぐいすの会 (体操・歌)	切り絵
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			★わっか塾	★ヨガ		★のびーるストレッチ ★はっぴー フードパントリー
	14	15	16	17	18	19	20
午前		抽選会	★薬膳料理		終日休館	★子ども食堂	
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス			和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館	ミュージックカフェ NEW!		★わっか塾		★子ども食堂	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	終日休館		ウクレレ		第二和田クラブ ★薬膳料理		
午後		ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス		書道 ★フレイル教室	和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間				★わっか塾	★ピラティス		
	28	29	30				
午前			★ステイコワーキング ★はっぴーランチ				
午後	★歌小屋	ヒマワリ会 (カラオケ)	★ステイコワーキング				
夜間	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:18日(木)・21日(日)終日
 ●わがまち一番体操:6月1日(月)
 ●三療サービス:6月4日(木)10:00~
 ※6月分受付は5月20日(水)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