

9月 ゆうゆう和田館 館だより

協働事業 講座のご案内

毎週木曜開催

ヨガ・ピラティス

初心者でも始められるクラスです

ヨガ : 9月10日・17日
ピラティス : 9月3日・24日
19時～20時

参加費 1,000円/回



のび～るストレッチ

身体をスッキリ整えましょう!

9月12日(土) 19時半～20時半

参加費 1,200円

※参加費の半分は子ども食堂に寄付されます

フレイル予防体操教室

ヨガの動きを取り入れた体操です。みんなで健康寿命を延ばしましょう!

9月24日(木) 15時半～16時半 参加費 1,000円



歌小屋

元気に楽しく! 歌いましょう♪

9月27日(日) 14時～15時半

参加費 500円

イギリス3大
ロックギタリスト特集

ミュージックカフェ

コーヒーとともに、ゆったりとお過ごしください。

9月5日(土) 17時～19時

参加費 500円



地域のサロン

ステイ&コワーキング

9月8日(火)・29日(火)

9時30分～15時30分

協力金300円



はっぴーランチ

みんなで楽しくお食事会

9月29日(火) 11時～

参加費300円



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。

発表
防災

敬老の集い

漫談
講話

地域のどなたでもご参加いただけます。

お土産
あり

9/19 土 10:30～15:00

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

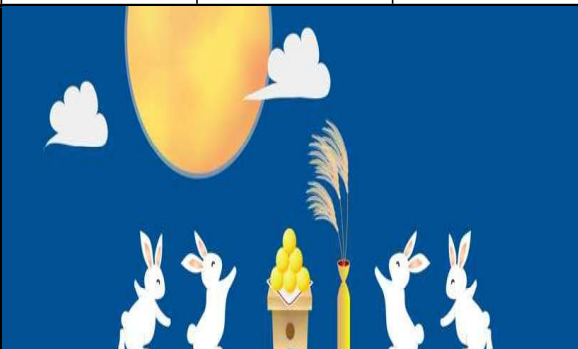
<開館時間> 月曜～土曜/9:00～21:00

日曜・祝日/9:00～17:00

<休館日> 午前休館: 9月17日(木)/終日休館: 9月20日(日)



令和8年9月ゆうゆう和田館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前					●三療サービス	うぐいすの会 (体操・歌)	
午後			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		★ミュージック カフェ
	6	7	8	9	10	11	12
午前		●わがまち 1番体操	ウクレレ ★ステイ コワーキング	消防避難訓練	えぶろんの会 (料理)	うぐいすの会 (体操・歌) ★子ども食堂	切り絵
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス ★ステイ コワーキング	第三和田クラブ (役員会)	書道 ★はっぴー フードパントリー	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館	★日本舞踊		★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	★のびーる ストレッチ
	13	14	15	16	17	18	19
午前			★薬膳料理教室	保育園児さん との交流会	午前休館		敬老の 集い
午後		ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス		書道	和田民謡クラブ	
夜間	休館	★日本舞踊		★わっか塾	★ヨガ		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	終日休館		ウクレレ	太極拳	★薬膳料理教室 第二和田クラブ (会議)		
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	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		休館	休館	休館	★ピラティス		
	27	28	29	30			
午前		保育園児さん との交流会	★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)	★ステイ コワーキング				
夜間	休館	★日本舞踊		★わっか塾			

★休館:17日(木)13:00迄、20日(日)終日
 ●わがまち一番体操:9月7日(月)
 ●三療サービス:9月3日(木)10:00～
 ※9月分受付は8月20日(木)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