

10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 : 10月8日・15日
ピラティス : 10月1日・22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!

10月10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!

10月22日(木) 15時半～16時半 参加費 1,000円



日本のティーンたち
実力派女性シンガー特集

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

10月3日(土) 17時～19時

参加費 500円



歌小屋



元気に楽しく! 歌いましょう～!

10月25日(日) 14時～15時半

参加費 500円

地域のサロン

ステイ&コワーキング

10月13日(火)・29日(木)

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



10月29日(木) 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。

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: 10月15日(木)/終日休館: 10月18日(日)



令和8年10月ゆうゆう和田館「活動予定表」

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					●三療サービス	うぐいすの会 (体操・歌)	
午後					●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					★ピラティス		★ミュージック カフェ
	4	5	6	7	8	9	10
午前		●わがまち 1番体操			えぶろんの会 (料理) ★はっぴー フードパントリー	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		書道 ★はっぴー フードパントリー	和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館	★日本舞踊		★わっか塾	★ヨガ ★はっぴー フードパントリー		★のびーる ストレッチ
	11	12	13	14	15	16	17
午前			ウクレレ ★ステイ コワーキング		午前休館	★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	休館		★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	終日休館		★薬膳料理教室	第三和田クラブ (役員会)	★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		★日本舞踊		★わっか塾	★ピラティス		
	25	26	27	28	29	30	31
午前			ウクレレ		★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		★ステイ コワーキング		
夜間	休館	★日本舞踊		★わっか塾			

★休館:15日(木)13:00迄、18日(日)終日
 ●わがまち一番体操:10月5日(月)
 ●三療サービス:10月1日(木)10:00～
 ※10月分受付は9月21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