11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　　：11月12日・19日
ピラティス：11月5日・26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！

11月14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！

11月26日(木) 15時半～16時半　参加費　1,000円



実力派男性シンガー特集

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

11月7日(土) 16時半～18時半

参加費　500円



歌小屋



元気に楽しく！歌いましょう～♪

11月22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

11月10日(火)・25日(水)

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

11月25日(水)　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＞　終日休館：11月15日(日)／午前休館：11月19日(木)



令和8年11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	6	7
午前		●わがまち 1番体操			●三療サービス	うぐいすの会 （体操・歌）	
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	★日本舞踊	休館	★わっか塾	★ピラティス		★ミュージック カフェ
	8	9	10	11	12	13	14
午前		第二和田クラブ （会議）	★ステイ コワーキング ウクレレ	第三和田クラブ （お誕生会）	えぷろんの会 （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）	★ステイ コワーキング 和田コーラス	第三和田クラブ （お誕生会）	書道	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	★子ども食堂	★のびーる ストレッチ ★はっぴー フードパントリー
	15	16	17	18	19	20	21
午前	終日休館		太極拳		午前休館		
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		★日本舞踊		★わっか塾	★ヨガ		
	22	23	24	25	26	27	28
午前			ウクレレ ★薬膳料理教室	★ステイ コワーキング ★はっぴーランチ	第二和田クラブ （会議） ★薬膳料理教室		ケア２４ イベント
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	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		★わっか塾	★ピラティス		
	29	30					
午前							
午後		ヒマワリ会 （カラオケ）					
夜間	休館						



★休館:15日(日)終日、19日(木)13:00迄
●わがまち一番体操:11月2日(月)
●三療サービス:11月5日(木)10:00～
※11月分受付は10月20日(火)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