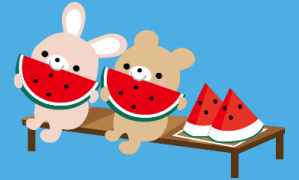




せたがや がやがや館



がやがや だより

Vol.01 2018年夏号

2018年4月リニューアルオープン！

高齢者を中心に、幅広い世代の皆さまにご利用いただいている健康増進・交流施設「せたがや がやがや館」。その名の通り、元気なおしゃべりが響く楽しい施設です。2018年4月からは株式会社オーエンスが指定管理者となり、リニューアル。運動室のトレーニングマシンを一新し、有酸素運動に適したマシンを多数、導入しました。従来から人気のヨガやフラダンスをはじめ、運動プログラムも充実しており、健康づくりにお役立ていただけます。

レストラン「アルトマーレ」も人気です

フレンチレストランや有名ホテルで修業を積んだシェフによる料理が自慢のレストラン「アルトマーレ」。牛ほほ肉のビーフシチューや自家製ラザニアなど、ひと手間かけたメニューが手ごろにお楽しみいただけます。最新エスプレッソマシンで淹れるコーヒーやスイーツも人気。ランチやカフェタイムはもちろん、貸し切りパーティや館内へのケータリングなど様々なシーンでご利用いただけます。●営業時間11:00～18:00(パーティ等の場合は21:00まで利用可)。レストラン直通/03-6450-7918



▲料理や健康がテーマの雑誌をご用意しています



またロビーには、肩こり、腰痛、頭痛、便秘などを緩和する電位治療器「スカイウェル」を設置しています。雑誌を読みながら、リフレッシュタイムをお過ごしいただけると好評です。



▲スイーツとドリンクのセットは500円です



▲人気メニューの「牛ほほ肉のビーフシチュー」



楽しいプログラムを開催しています♪

「うたごえ喫茶～ウクレレうたごえ～」

8月14日・8月28日(火)10:00～12:00 ドリンク付き/600円
ウクレレの伴奏に合わせて、一緒に楽しく歌いましょう♪

「ママとベビーのリフレッシュ体操」

8月3日・8月10日・8月24日(金)10:00～11:00 参加費/500円
ベビーマッサージやママのためのエクササイズを行います。

「ボランティア交流サロン」

8月24日(金)14:30～16:30 参加無料 入退場自由
～ボランティア活動を始めたい方、利用したい方、紹介したい方～
どなたもお気軽にご参加ください。

★週2回、夜も運動室を開放中★



毎週火・木曜日の夜の時間にトレーニングができるようになりました。トレーニング経験のある方はもちろん、経験のない方もトレーナーがマシンの使い方を指導いたしますので安心してご利用ください。

- 火・木曜日 18:00～22:00 (22時完全退館)
- 区民(一般): 400円
- 区民(高齢者・障がい者): 200円
- 区外: 600円



所在地: 東京都世田谷区池尻2-3-11 3階・4階

交通アクセス: 電車/池尻大橋駅 南口・東口から各徒歩7分

バス/池尻バス停から徒歩6分

お問い合わせ: 03-6450-7908

<http://www.gayagayakan.jp>

世田谷区立健康増進・交流施設指定管理者

O-ENCE