

がやがや だより

Vol.03 2019年冬号



いつもご利用いただきありがとうございます。私たち株式会社オーエンスが指定管理者としてがやがや館の運営をスタートして、まもなく一年となります。たくさんの方にご来館いただき大変うれしく思っております。がやがや館では、より使いやすく快適な施設づくりのために、利用者懇談会を開いたり、3、4各階にご意見箱を設置し、広く皆様のご意見をお聞きしております。お気づきの事など、どんな事でも結構です、ご意見、ご要望をお寄せください。さて、今回のがやがやだより冬号では、日頃運営にあたっている各スタッフより皆様へコラムをお届けします。

運動室スタッフより



～寒い時期の運動のポイント～

普段、トレーニングマシンから利用される方やプログラムのみに参加されている方は、ウォーミングアップとして有酸素運動を取り入れることをおすすめします。ウォーミングアップによって寒さでこわばっている筋肉もほぐれ、ケガの防止にもなります。そして給水についてもアドバイス。冬の運動は夏と違って「のどが渴いている」という意識が起りにくい特徴があります。そのため激しい運動を行っても給水を怠りがちで、脱水症状を起こす人もいます。冬でも運動をする際は給水をこまめにとりましょう。渴きを感じる前に少量の水分を飲むことが理想です。寒い時期ですので水分は常温以上に設定しておく、摂りやすくなりますね！

(運動室(スポーツ事業部) 藤野)

受付スタッフより



～がやがや館自主事業イベントレポート～

皆さんはカラオケはお好きですか。僕は大好きです。飲み会の後などに仲間と楽しく歌えばストレス解消！歌は明日への活力になりますね。さて先日、「第1回がやがや館カラオケ大会」を実施しました。たくさんの方が、まさに「のど自慢」をしてください、会場となった交流室が熱気で包まれました。参加して下さった皆様、誠にありがとうございました！また今後も楽しいイベントを企画しますので、ぜひご参加ください。がやがや館でお待ちしております。

(副館長 伊藤)

レストラン「アルトマーレ」より



～シェフの心がけとお知らせ～

レストラン「アルトマーレ」では、旬の野菜をはじめ、上質な素材を使った「家庭ではなかなか作れない手間のかかる料理」を提供したいと考えています。〈牛ほほ肉のビーフシチュー〉やく自家製ラザニアなど、特別感のあるメニューが多数揃います。近くメニュー改定も行いますので、ご期待ください！



お食事だけでなくカフェとしてのご利用も可能です。ケーキと一緒に、新しい冬のドリンクメニュー〈ソイソースキャラメルミルク〉、〈キャラメルラテ〉、〈シナモンラテ〉はいかがですか。

(アルトマーレ料理長 塚本)

イベントカレンダー 2月～3月

★<随時受付中>「うたごえ喫茶 ～ウクレレうたごえ～」
2月12日、3月12日(火)10:00～11:45 各500円(ドリンク付)
ウクレレの伴奏に合わせて、一緒に楽しく歌いましょう♪

★<随時受付中>「ママとベビーのリフレッシュ体操」
2月1日・8日・15日・22日(金)10:00～11:00 500円/回
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。

★<入場無料>「がやがや館シアター」
2月16日(土)14:00～16:00
「ローマの休日」を上映します。

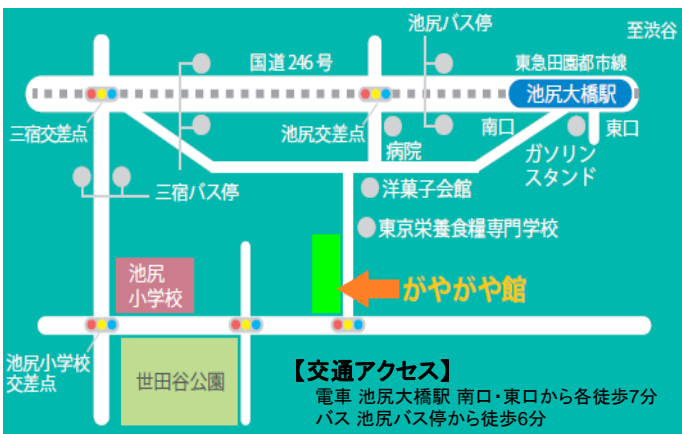
★<実施予定>「食べて学ぼう！フルコースってなあに？」
3月10日(日)11:30～14:00 1500円
実際にフルコースを食べながらの講座です！

★<実施予定>「春のマンドリンコンサート」
3月21日(木・祝)14:00～ 100円
東京農大農友会マンドリン部による演奏会です♪



世田谷区立健康増進・交流施設 せたがやがやがや館

【所在地】東京都世田谷区池尻 2-3-11 3階・4階
【お問い合わせ】Tel. 03 - 6450 - 7908
【休館日】第3日曜日、年末年始
【HP】<http://www.gayagayakan.jp>
【FB】<https://www.facebook.com/gayagayakan/>



【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