

がやがやだより



G A Y A G A Y A D A Y O R I

春がやってきましたね！暖くなり、体を動かしたり、新しい事を始めるには本当に良い季節！がやがや館では、今年度も様々な運動プログラムや、楽しいイベントをご用意して皆様のご来館をお待ちしております。サークル活動などにご利用いただける大小の貸室、3階ラウンジには電位治療器「スカイウェル」を設置、自由にお座りいただけます。同フロアには、イタリアン&フレンチをベースとしたお料理を提供するレストランもございます。ぜひご利用ください。これからも居心地の良い場所を提供できるようスタッフ一同努めてまいります。



←貸室の一つ、舞台を備えた「交流室」です。カラオケもできますよ！

←明るい店内のレストラン、「アルトマーレ」個室もあります。

←娯楽室で麻雀に興じてみませんか！

←スカイウェルに座って、じわーっと休息、リラックス！

NEWS&INFORMATION ~レストランと受付より~

☆3階受付にて、サンドウィッチ販売始めました！レストランのシェフの手作りサンドウィッチを日替わりで販売中！ぜひご賞味ください。

☆レストラン「アルトマーレ」では日替わりカレーの新レシピや、豚カツカツなど新メニューを準備中、まもなく皆様にお届けします！アフタヌーンはカフェにもご利用いただけます。冬にスタートしたラテメニューも健在、アイスとホットをご用意しています。あまおうイチゴアイスも始まります！貸切パーティや席のご予約、館内のケータリングも承っております。詳しくはお問合せください。(Tel.03-6450-7918)

☆4月より当館の施設利用料金が改定になりました。ご予約の際にご確認ください。



サンドウィッチ新登場！チキンカツやサーモンクリーム、クラブハウスサンド等ボリュームたっぷり！数量限定、お早目に！

EVENT ...4月~6月のイベント情報...

★<随時受付中>「ママとベビーのリフレッシュ体操」
4月12・19・26日、5月10・17・24・31日(金)10:00~11:00
500円/1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。

★<受付中>「紫外線ブレスレットを作ろう！」
5月26日(日)11:00~12:00 400円
紫外線に反応して色が変わる?!ブレスレットを手作ります！

★<受付中>「熱中症の予防と対策」
6月8日(土)13:00~14:00 参加無料
いざという時役に立つ知識をお教えます。小学4年生以上どなたでも参加できます。

★<受付中>「ギター伴奏で歌う懐かしのメロディー」
5月16・30日、6月6・20、7月4・18(木) 13:00~14:00
500円/回(1回から可。全6回の場合2500円) ギターの伴奏で懐かしい曲を歌います。思い切り声を出してストレス発散！

★<実施予定>「簡単マナー講座~フルコースを食べながら~」
6月30日(日)11:30~14:00 2500円
フルコースを食べながら、テーブルマナーを学びます！



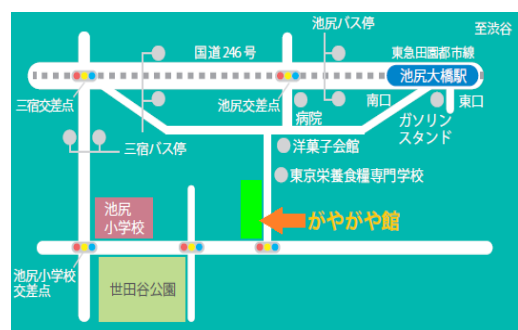
PICK UP! ~運動室より~

【お知らせ】
1、プログラム料金改定について...4/1より運動室のプログラム料金が一律200円となりました。
2、運動室を使ってみたい方、初めての方へ...ご見学可能。常時トレーナーがおりますのでお気軽にお越しください！

【新設プログラム】
★「ほぐして鍛えるコアトレーニング」(水)14:15~15:15
★「サルサエクササイズ」(金)15:15~16:15
4・5・6月の実施日→4/9・19, 5/17・31, 6/7・21
★「体質改善プログラム(4・5月はお腹から痩せるエクササイズ)」(金)11:00~12:30 500円/回

【申込受付中】※こちらのプログラムは各々料金をご確認ください。
★「はじめてのチアダンス」... (木)17:00~18:00
5/16~7/18(全10回)
★「日舞エクササイズ」...毎週(火)15:45~16:45
★「太極拳」... (水)14:00~15:00
4/10~6/19(全10回)
★「フラダンス」... (水)12:30~13:30
6・7月の実施日→6/5・12・19, 7/3・10・17

【実施中】In Body測定やってます！(体成分分析装置)
毎月2回、6月の実施日はこちら↓
①6/7(金)10:00~16:30 ②6/13(木)18:00~20:00



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/>



世田谷区立健康増進・交流施設 指定管理者

