

がやがやだより

秋
2019

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

TOPICS



スポーツの秋！ウォーキング特集

スポーツにはぴったりの秋！ウォーキングは簡単にでき、身体作りだけではなく、リフレッシュにもなります。秋号のトピックではがやがや館界隈のウォーキングコースをご紹介します。世田谷区から目黒区まで全長約4キロの蛇崩川緑道、世田谷三大緑道の一つで、目黒川に合流する蛇崩川という小さな川(昔の用水路)に蓋がされ遊歩道になっている所です。このマップは当館から一番近いルートの中原橋～諏訪山橋までを記しています。昔は沢山の小さな橋が架かっていたんですね。季節の花や木々が植えられていてちょっとした憩いの道、ペットのお散歩も楽しそう！

歩くときのポイント

まず気候や身体に合わせたウェアとシューズを選びましょう。ウォーミングアップ(筋肉や関節を動かすストレッチ)で身体をほぐし、ウォーキング前やウォーキング中の水分補給も忘れずに！姿勢、歩幅を意識して無理をせず楽しく歩いてみましょう！



申込受付中！

がやがや館では11/13・20日の2回でシェイプアップウォーキングを実施します。体の引き締めを目的とした歩き方をアドバイスしますので、ふるってご参加ください。



今も残る、欄干と橋名板

中原橋～諏訪山橋 約1.8km 約24分/歩

EVENT and PROGRAM...10月～12月のイベント情報...

◆10/27(日) <今年も開催！>「がやがや村まつり」

11:00～15:00 今年もやってきます、がやがや村まつり！全館がお祭りムードになる1日です。3、4階では、**交流室のステージ発表、娯楽室のだしがしや楽校のお店出し、運動室では特別プログラム**を無料で受けられます。レストランでは特別メニューのほか、皆様からご応募いただいたサンドイッチレシピから3品をご用意して**投票コンテスト**も行っています。ご家族、お友達などを誘って遊びに来てくださいね！



◆11/10(日) <受付中>「防災グッズを作ろう！」

13:00～15:00 500円 小学生以上 ダンボールを利用してミニチュアハウスを作りましょう！身近なゴミ袋などでレインコートやエプロン、スリッパも作ります。災害時や避難所でのいざという時のアイデアを、皆で話し合いながら作ります。親子でもご参加ください！



◆10/30、11/6・20、12・4(水)

<随時受付中>「うたごえ喫茶」

10:00～11:45 500円/回 ウクレレの優しい音色に合わせて愛唱歌を楽しく歌いましょう。初心者の方もお気軽にご参加ください。



◆10～11月(金) <随時受付>「体質改善プログラム」

11:00～12:30 500円+運動室利用料 柔軟性・血流改善エクササイズを行います。カラダのお悩みは 筋肉の硬さ・血行不良からきているかも…「健康」が気になる方、是非ご参加ください。



◆10/23・30、11/6・13・20・27、12・4(水)

<随時受付>「太極拳」

14:00～15:00 500円/回 太極拳を通じて身体を目覚めさせ、病気になりにくい元気な身体を目指しましょう。

◆11/13および11/20(水)

<受付中>「シェイプアップウォーキング」

10:00～12:00 1000円(2回分) がやがや館に集合後、世田谷公園にて。ボディラインの引き締めにも効果的なウォーキングを指導します。

◆12/14(土)

<実施予定>「がやがや館クリスマスイベント」

13:00～15:00 交流室にてクリスマス特別ステージを開催、他にもイベントやレストランでの特別メニュー等お楽しみください！



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

O-ENCE

