

がやがや だより

2022
冬

Vol.18 December 2022

世田谷区立健康増進・交流施設
せたがやがやがや館

東京都世田谷区池尻 2-3-11 3・4階
Tel. 03-6450-7908
休館日：第3日曜・年末年始（12/28～1/4）
HP <http://www.gayagayakan.jp>
FB <http://www.facebook.com/gayagayakan.jp>
IG <http://www.instagram.com/gayagayakan/>



Facebook GAYAGAYAKAN
指定管理者 株式会社オーエンス

O-ENCE

がやがや館よりお知らせ



9:00開館～22:00閉館
(通常通り)

- ◆各室の収容定員は通常どおり100%です。ただし大声を伴う等の使用では、半分以下の定員でご利用ください。
- ◆交流室・多目的室・3Fラウンジでは飲食が可能です。
- ◆ランチタイム時間(12:00～13:00)は交流室を開放しています。昼食利用にご利用ください。(午前午後で連続使用がある日を除く)
- ◆娯楽室、麻雀卓は8卓です。

☆引き続き、感染症対策をして運営しております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

☆今後、変更があった場合は、都度ホームページ等でお知らせいたします。



運動室より

プログラムのお知らせ

★「ストレッチヨガ」 木曜日15:15～
10月よりインストラクターが変わりました！



★12、1月の体質改善プログラム
「冷えの予防・解消」
血行を良くしたい方、冬を快適に過ごしたい方におススメです。



★土曜AM② ローテーションプログラム
12/3 サルサエクササイズ
12/10 バランスUPウォーキング
12/17 サルサエクササイズ
12/24 バランスUPウォーキング

☆詳しくはプログラム表、ホームページをご覧ください。

★ジムエリアのご利用・ご見学大歓迎。
土曜・日曜は、比較的ゆったりとトレーニング出来ますよ！

★「夜トレ」…火曜と木曜、18時～22時の夜間にも運動室が使えます。近隣の方や、学校やお仕事帰りに、トレーニングしてみたい方、ぜひ、ご利用ください。



★金曜10時～11時
「ママとベビーのリフレッシュ体操」
参加受付中！1回だけでも気軽に参加できます。



お子様と一緒にリフレッシュ！

皆様に安心してご来店いただけるよう、感染症対策をして営業しています！

レストラン「アルトマーレ」より

●営業時間 11:00～18:00(ラストオーダー17:30)

11:00～14:30 ランチメニュー
14:30～17:30 カフェメニュー



●パーティーのご予約も承っております！
新年会や懇親会などにご活用ください。貸切でご利用いただけます。
詳しくはTel:6450-7918まで。



本格コーヒーで味わう
ラテメニューも充実！

カフェメニューは、
デザートメニューに加え、
・トマトクリームパスタ+ミニサラダ
・ポロネーゼ+ミニサラダ
・キーマカレー+ミニサラダ
・本日のカレー+ミニサラダ
などをご用意しております！



イベント カレンダー

お申込み、お問合せは
お電話が窓口です！

12/10(土)
スマホ教室

10:00～11:30 1000円
Googleカレンダーの活用方法をご紹介します。



12/11(日)
寄席 二人会

14:00開演 500円
12月恒例の寄席、「二人会」を開催します。



1/8(日)
新春遊びはじめ



13:00～15:00 無料
昔遊びで楽しみましょう！

1/11.18.25.2/1 毎週水曜日
カラオケ教室

10:00～11:30 4500円
呼吸や発声を学び仕上げに好きな曲をカラオケで歌います。



1/11.18.25.2/1 毎週水曜日
やさしい英会話

13:00～15:00 8000円
ネイティブの先生と英語でおしゃべりしてみませんか？



1/22(日)
長寿健康セミナー

10:00～12:00 500円
糖化度とベジスコアの測定を行います。健康増進にお役立てください。

