

がやがや だより

2023
夏

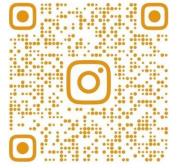
Vol.20 June 2023

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

News! がやがや館よりお知らせ

開館時間：9：00～22：00

- ◆入館の際は手指消毒にご協力ください。
- ◆マスクの着用は任意です。
- ◆各室の収容定員は通常どおり100%です。
- ◆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。

下記手続きの受付時間：9：00～21：00

- ・入館登録
- ・高齢者団体登録
- ・貸室/イベントのご予約
- ・利用料金のお支払い、還付

Note 世界環境デー

6/5は世界環境デーとして定められており、がやがや館では6/5(日)～6/12(日)の期間中、レストラン横のスペースにて展示を行います。この機会にSDGsや環境問題について考えるきっかけとしてご覧いただけたら幸いです。

運動室より

Message

皆様のご参加お待ちしております！

☆運動指導員のご紹介
5月より、新しく**高久指導員**が加わりました！
火曜日15：15～**チャレンジステップ**プログラムを担当します。(6月のみ実施)



☆6～7月のプログラムのご紹介
「**体質改善プログラム～リンパを流して体質改善～**」 毎週金曜日 11：00～12：30
むくみやすい、暑さに弱い方におススメのプログラムです。エクササイズによる体質改善で夏の暑さに対応していきましょう。

☆4月より水曜日の午後が変わりました！

第1・
3・4・5
水曜日 13:45-14:30
フラダンスエクササイズ
14:35-15:35
フラダンス《振付クラス》

第2
水曜日 14:00-15:00
バランスUPトレーニング
15:15-16:15
リズムエクササイズ



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)
☎6450-7918



メニュー改定を行いました！
新メニューとして、ナポリタン、
ピザトースト、きつねうどんが
できました！週替わりランチで
は、ラザニアやハンバーグ、オ
ムライス等をお出しています。
ぜひご賞味くださいませ。

イベントカレンダー

お申込み、お問合せはお電話か窓口で。※申込開始前のイベントも案内しています。

初級麻雀教室(全8回)

6・7月
(金)



①10：00～12：00
②13：30～15：30 7000円
未経験者・初心者向けの麻雀教室です。脳の活性化にもオススメです。

カラオケ教室(全4回)

6月
(水)



6/7, 6/14, 6/21, 6/28
10：00～11：30 4500円
声の出し方、歌い方の基礎を学び、仕上げにお好きな曲をカラオケで楽しく歌います。

スマホ教室「Zoom講座」

6/17
(土)



10:00～12:00 1000円
今回はZoomの使い方をテーマに行います。ご自身のスマホをお持ちください。

七夕まつり

7/7
まで



期間中ラウンジスペースにて笹飾りと短冊を用意しています。願い事を書いて飾ろう！

圓滿寄席

7/9
(日)



13：00～ 1000円
橘ノ圓滿をはじめとする落語家衆による寄席をお楽しみください。笑って笑ってストレス解消！

風鈴をつくろう！

7/23
(日)



10:00～11:30 500円
太陽光を当てると色が変わるビーズや絵の具を使ってオリジナルの風鈴を作ろう！

藍染と残り野菜の染め物体験会

7/29
(土)



10:00～12:00 200円
プレーパークせたがやで、藍染とのり野菜を使って染め物を作ります。

いけばな教室

7/29
(土)



14:00～15:15 1500円
初心者向けのいけばな教室です。暑い夏にピッタリの水を魅せる花型をいけます！

カラオケ大会

7/30
(日)



13:30～16:00 600円
皆様の日頃の成果を存分に発揮してください。めざせ賞品獲得！！

食べて学ぼうテーブルマナー

7/30
(日)



11:30～14:00 3000円
小・中学生向け！
ランチコースを食べながら、
テーブルマナーを学ぼう！

※掲載のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防のため延期や中止等になる場合があります。事前にお問合せください。