

がやがや だより

2023
冬

Vol. 22 December 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



がやがや館よりお知らせ

開館時間：9：00～22：00

12/28～1/4 休館
1/8 12:30～営業
となります。

- ◆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。昼食スペースとしてご利用ください。(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

運動室より

プログラムのお知らせ

★「体操&ストレッチ」木曜日11:15～

11月より新設されました！運動不足の解消と筋力・柔軟性の向上を目指します。

★12、1月の体質改善プログラム

「リンパを流す」金曜日11:00～

血行を良くしたい方、冬を快適に過ごしたい方におすすめです。

☆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(最終入場21:30)

の夜間にも運動室が使えます。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。



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



本格コーヒー味わう
ラテメニューも充実！

●サンドイッチ(テイクアウト)
クロックムッシュができました！
店頭に並んだ際には、ぜひご賞味ください！

パインミーサンド



パストラミビーフサンド

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！
※申込開始前の
イベントも案内しています

12/3(日)

クリスマスステージ

13:00開演 無料

当館ご利用の団体や地域でサークル活動をしている団体が発表します。

12/16(土)

スマホ教室

10:00～12:00 1000円

年末年始に役立つスマホの小技巧を紹介します。

1/10.17.24.31 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お好きな曲をカラオケで歌います。

1/14(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。

1/14(日)

新春寄席

13:00～16:00 500円

日大落研0Bの方による寄席です。大いに笑って良い1年のスタートに！

12/9(日)

年忘れ寄席

14:00開演 500円

落語と大喜利を開催します。笑って1年を締めくくりましょう！

1/7(日)

新春遊びはじめ

13:00～15:00 無料

昔遊びや的当てゲームで楽しみましょう！

1/11.18.25.2/1 毎週木曜日

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？

1/19.26.2/2.9.16.23.3/1.8

初級麻雀教室 毎週金曜日

10:00～12:00/13:00～15:00

7000円

初心者、未経験者向けの講座です。

イベントレポート

英会話教室 8/2.9.16.23

英会話に対するモチベーションが高く、新たな英語表現に挑戦され、回を重ねる毎にしっかりスキルが磨かれていくように感じました。



防犯セミナー 8/5



110番の使い方の説明、交通事故、悪徳商法・訪問詐欺・特殊詐欺、窃盗などの状況説明後、被害防止啓発ビデオを視聴していただきました。最後に、特殊詐欺のロールプレイングを行い、巧妙な詐欺の実態を体感していただきました。

スマホ教室 8/19



Lineのインストールから活用方法まで紹介していただきました。日頃の素朴な疑問も解消していただけたようでした。

地域ボランティア 8/19 活動紹介



ボランティアセンター・災害事業・福祉事業・NPO相談・チャイルドラインの活動紹介を行いました。パネルや見本を展示し、ボランティアの方に解説していただきました。

フレッシュジュースを つくろう 8/26

小中学生を対象に開催しました。新鮮なフルーツを使用し、数種類を組み合わせてオリジナルのフレッシュジュースを作っていました。



椅子を使った自宅でできる筋肉運動指導と電子レンジやオーブンを使った簡単調理教室を行いました。来年度は運動室プログラムにフレイル予防体操を新設する予定です。

フレイル予防体操 9/3



若手や女流を含む7名の噺家による落語を公演しました。会場はいつもどおり笑い声の絶えない楽しい雰囲気に包まれていました。

がやがや寄席 9/10



ポッチャ大会 9/20



準備運動・ルール説明後に練習を行い、最後に試合形式でゲームを楽しんでいただきました。試合は6名2チームで行い、白熱した展開となりました。

コミュニティカフェ① 9/22



子ども達は、普段お家では出来ないお買い物ごっこを楽しんでいました。保護者の方は子育ての情報交換してお過ごしいただきました。

お月見会 9/23



お月見の風習を学んだ後、お団子作りに挑戦していただきました。あんこをくするんだり、うさぎ型の団子に目をつけたりと、簡単な作業にとどめたため、未就学のお子様にも楽しんでいただけました。