

# がやがや だより

2024  
夏

Vol.24 June 2024

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/>



HP



Facebook



GAYAGAYAKAN

指定管理者  
株式会社オーエンス

O-ENCE

## 運動室より

★土曜日10:00~ローテーション  
プログラム  
6/1, 15, 29 リンパストレッチ  
6/8, 22 週末リセットヨガ  
詳しくはプログラム表、ホーム  
ページをご覧ください！



## ☆夜トレ

火曜・木曜18~22時  
夜間も運動室が使えます。  
学校やお仕事帰りにぜひ  
ご利用ください。



## ★InBody計測

体組成計で身体の状態を計測でき  
ます！日頃の運動成果や、目標設定に  
役立ててみてはいかがでしょうか。  
1回500円で計測できます。詳しくは  
スタッフにお尋ねください。



## ★無料プログラム実施中！

火曜日 9:30~9:45 ストレッチ  
木曜日 9:45~10:00 ストレッチ  
土曜日 9:30~9:45 筋トレ

※運動室利用料のみで  
ご参加いただけます。



## レストラン アルトマーレ



〈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



テイクアウト  
メニューもご  
ざいます。お  
気軽にお問  
合ください。  
☎6450-7918

## 3階ラウンジ のご紹介

3階には休憩用のラウ  
ンジスペースをはじめ、  
電位治療器「スカイウェ  
ル」、自動販売機、コ  
ピー機がございます。区  
内施設等のチラシも配架  
しています。ご活用くだ  
さい。



## 貸室のご案内

交流室、多目的室、※娯  
楽室、※運動室は、区外  
の方でも利用可能です。中  
でもステージや楽屋、カラ  
オケ機器等を備えた交流室は、  
約90名収容、音響&映像設  
備もあり、発表会や会合な  
どにお使い頂けます。  
(※印のお部屋は夜間のみ)



お部屋のご見学  
もできます！

## 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。

### 6/5~ (水) やさしい英会話レッスン (全4回)

13:00~15:00 8500円  
NOVAの講師を招いて日常に役立つ英会話を学びます。

### 6/5~ (水) 初級カラオケ教室 (全4回)

10:00~11:30 4500円  
呼吸や発声を学びます。  
また、多世代・地域の交流を深めます。

### 6/7~ (金) 初心者麻雀教室 (全8回)

10:00~12:00 7000円 (テキスト代込)  
麻雀初心者・未経験者に向けて基礎から丁寧にお教えます。

### 6/15 (土) スマホ教室 (テーマ: LINE)

10:00~11:45 1000円  
LINEを利用してみたい方に向けて会員登録から丁寧にお教えます。

### 7/6 (土) 第8回 カラオケ大会

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！

### 8/11 (日) フレイル予防講座

10:00~12:00 800円  
フレイルとは加齢で体の機能が低下している状態。予防方法を学びます。

### 8/23 (金) フレッシュジュースを作ろう

14:00~15:30 600円  
フレッシュジュース作りを体験しながら果物の栄養価について学びます。

### 8/31 (土) 防犯セミナー

10:00~11:30 無料  
高齢者に向けてオレオレ詐欺の対策セミナーを実施いたします。

## 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

## イベントレポート

### 将棋大会

3/9



講師として元女流棋士の北尾まどかさんにお越しいただきました。将棋を通じて幼児から高校生まで幅広い交流も行えました。

### 櫻門寄席

3/10



開口一番の山亭ぼっぼさん、トリを務める橘の百圓さん他、全7名の噺家による、春恒例の『櫻門寄席』を開催しました。

### コミュカフェ

3/21



第3回コミュカフェではタロット占いを行いました。タロットを使って悩みや今後の事を占いました。

### 区民企画イベント

3/26



区民の皆様から募集したイベント企画をがやがや館と共同開催しました。調理器具や調理方法による味の違いを体感していただきました。

### 子供料理教室

3/30



ピザとポテトサラダ作りを体験をしました。好きな具材を好きなだけトッピングし、オリジナリティ溢れるピザが完成しました。

### スマホ教室

4/20



せたがやすまほ研究会の方を講師として招き、話題の生成AI、ChatGPTの体験会を開催しました。次回のスマホ教室は、6月15日(土)に開催する予定です。

### がやがや寄席

5/12



今年度最初の寄席『がやがや寄席』を開催しました。演目には落語の他、アコーディオン漫才や踊りなどが加わり、会場は華やかな雰囲気になっていました。

### ポッチャ

5/21



ポッチャを通して交流を楽しみ、4チームでの総当たり戦を行いました。熱のこもった声援でとても盛り上がっていました。

### いけばな教室

5/25



牛乳パックに折り紙やシールを貼ってオリジナルの花器を作りました。お子さんの参加も多く、いけばなを身近に感じてもらいました。

たくさんのご参加  
ありがとうございます