

がやがや だより

2024
秋

Vol.25 September 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/>



Facebook

指定管理者 株式会社オーエンス



GAYAGAYAKAN

O-ENCE



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。
- ◆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

- ・利用者登録
- ・高齢者団体登録
- ・貸室/イベント/運動プログラムのご予約
- ・利用料金のお支払い、還付



10月27日は「がやがや村祭り」

当日は駐車場や施設前道路も使用するため、施設前道路は通行止めとなります。ご注意ください。
ご来場お待ちしております。



運動室より

★運動プログラム内容変更

・はじめてのフラダンス

毎週水曜日 14:45～14:30

・フラダンス《中上級クラス》

毎週水曜日 14:35～15:35

詳しくはHPまたは館内ポスターをご覧ください。

★10/1～券売機リニューアル

新紙幣/新硬貨が利用できます。

順次キャッシュレス決済にも対応いたします

ので是非ご利用ください。

レストラン アルトマーレより

アルトマーレでは、引き続き、お客様に安心してご来店いただけるよう万全の対策をして営業しております。テイクアウトメニューもごございます。パーティやお席のご予約も承ります。Tel:6450-7918

●9/1～、一部メニュー変更

9/1より、季節の Pasta やポークカツカレー、肉うどん等が新メニューとして追加されます！是非、ご賞味ください。

●10/1～券売機リニューアル

新紙幣/新硬貨が利用できます。

順次キャッシュレス決済にも対応いたします

ので是非、ご利用ください。



★9月は健康増進普及月間！

運動室入館券1枚ご利用につき、
スタンプを1個押印します！

10スタンプ…アルトマーレのドリンク1杯
20スタンプ…アルトマーレの週替わりランチ

この機会に運動を習慣化しませんか。

運動指導員がいるので、初めての方もお気軽にご参加ください。

キャンペーンの詳細は3階受付にお問い合わせください。



●お茶タイムやひと休みにカフェとしてもご利用いただけます。ホッと一息、淹れたての本格コーヒーで味わうラテメニューも美味しい季節です！

11:00～18:00(L.O.17:30)

Café time 14:30～

☎:6450-7918

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。

| | | |
|---------------|---|--|
| 9/1 (日)～ | 健康増進普及月間キャンペーン 参加無料 スタンプを集めたら素敵な景品と交換します！ | |
| 9/2 (月) | 災害時に役に立つ！栄養バランスの取れた防災食 10:30～12:30 500円 災害時にも手軽に栄養が摂れるレシピや調理方法を学びます。 | |
| 9/4 (水)～ | やさしい英会話レッスン 13:00～15:00 8,500円 9/4, 11, 18, 25 英語を学んでみたいけど自信がない方はぜひご参加ください！ | |
| 9/8 (日) | お月見団子を作ろう 15:00～16:30 500円 お月見の由来を学びながら、みなさんでお月見団子を作ってみよう！ | |
| 9/26 (木)～ | がやがや寄席 13:00～ 500円 日本の伝統文化である落語をお楽しみください。 | |
| 9/26 (木)～ | 作品展 区民の方から募集をした作品を3階ラウンジに展示しています。皆様、ご覧くださいませ。 | |
| 10/1 (火) | 利用者感謝デー 都民の日に合わせて運動室の利用、3種のプログラム、インボディ測定を無料でご利用いただけます | |
| 10/10 (木)～ | 初級麻雀教室 10:00～12:00 7,000円(8回) 麻雀初心者の方、未経験者の方に向けた講座です。 | |
| 10/12 (土) | お菓子づくり講座 14:00～16:00 1200円 お菓子の制作と、ケーキやクッキーのデコレーションを行います | |
| 10/13 (日) | がやがやハロウィン 10:30～11:30 500円 今回はハロウィンバッグをつくるワークショップを行います。 | |
| 10/27 (日) | がやがや村まつりステージ 11:30～15:00 入場無料 近隣で活動している団体によるステージ発表会を行います！ | |
| 10/27 (日) | だがしや楽校 11:30～16:00 入場無料 趣味・特技の店(見せ)出しを行います。 | |
| 11/9 (土)～ | 写真教室 10:00～11:30 4500円(3回) 11/9.16.23 初心者の方、基礎方学びたい方向けの写真教室です | |

英会話レッスン



ネイティブの講師を招いて初心者向けの英会話レッスンを行いました。ゲームをしながら楽しく学ぶことができました。最終回には一人ずつプレゼンテーションを行いました。

第8回カラオケ大会



交流室のカラオケ利用者、カラオケ教室の参加者、近隣のカラオケ愛好者の皆様に、自慢の歌声を披露していただきました。猛暑の中、応援団を含め、全45名の方にご来館いただきました。

カラオケ教室



自宅でもできる発声の練習方法や、唇の使い方・声を出す意識など基礎から楽しく学びました。最終日には一人ずつ好きな曲をカラオケを歌い、練習の成果を発表しました。

七夕まつり



短冊には、能登半島の被災者へ向けられたものから推し活祈願まで幅広い願いが寄せられました。ぬりえコーナーでは、子供たちの元気あふれる作品で壁がいっぱいになりました。

世界環境デー



SDGsの案内映像と音声をも3階ロビーにて流して「SDGsの取り組み」の紹介をし、ポスター展示にて世田谷区の取り組みやSDGs17の目標とゴミを減らし、リサイクル等のご案内をしました。

トートバッグをつくらう



ステンボードで好きなデザインのはんこを作って押し、その周りにあらかじめ用意した様々な形のスタンプを押して個性あふれるトートバッグが完成しました。

初級麻雀教室



麻雀未経験者・初心者の方の向けて牌の積み方など基礎から学びました。麻雀用語や役の種類など耳慣れない言葉が多かったと思いますが、皆さん一生懸命覚えていました。

ランチコースを楽しもう



食事のマナー・カトラリーの使い方・座り方等、基本動作の映像を含め講習した後で、特別ランチコース料理を食べながらマナーを確認して楽しみました。

フレイル予防講座



参加者の皆様にフレイルとは何かをご説明し、フレイル度チェックを行いました。その後、フレイル予防のための椅子を使った運動指導とバランスの良い食事のための簡単料理教室を行いました。

サンキャッチャーづくり(区民企画)



区民企画としてサンキャッチャーのワークショップを行いました。好きな色や形のビーズ、天然石を使うことでそれぞれ個性あふれるサンキャッチャーが完成しました。夏休みの思い出になれば嬉しいです。