

# がやがや だより

2024  
冬

Vol.26 December 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



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  
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。
- ◆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

## 運動室より



★3F受付にてスポーツグッズ販売中  
ストレッチボールやセラチューブ等豊富に取り揃えております。  
お家でのストレッチやトレーニングに、ご活用ください。

★毎週金曜日開催 運動プログラム  
『セルフケアストレッチ』  
12月のテーマは～ひざ・股関節の動き改善～  
ひざ・股関節の動きを改善するためのひざ体操を行います。

★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21:00)  
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。

## 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

【人気メニュー】  
ボリューム満点！  
ポークカツカレー



●パーティプランのご案内  
忘年会や新年会、歓迎会等幅広くご利用いただけるコースをご用意しております。  
ご予約可能人数：10名～80名(着席は60名まで)  
料金や設備等の詳細はHPまたは、(03-6450-7918)までお問合せ下さい。

## 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

12/8(日) クリスマスコンサート

13:00開演 無料

近隣で活動しているオーケストラ団体  
によるクリスマスコンサートです。

12/21(土)

クリスマスオーナメントをつくろう

10:00～ 300円

木の実やビーズを使ったオーナメント  
です。クリスマスツリーに飾ろう！

1/8.15.22.29 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。

1/12(日) がやがや寄席

13:00～ 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！

1/26(日) 長寿健康セミナー

13:00～16:00 500円

老化度が分かるAGEと野菜の摂取状態  
が分かるベジスコアを測定します。

12/21(土) スマホ教室

10:00～11:50 500円

今回は、10/1より開始したデジタルポ  
イントラリーの講座となります。  
参加方法や、使い方をご案内します。

1/5(日) 新春遊びはじめ

13:00～17:00 無料

昔遊びや的当てゲームで楽し  
みましょう！

1/15.22.29.2/5 毎週水曜日

やさしい英会話

13:00～15:00 8500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？

1/25(土) いけばな教室

14:00～15:30 600円

オリジナルの自作花器をつくって、実  
際に花をいけてみましょう！  
生け花に興味をお持ちの方、ご参加を  
お待ちしております。

## イベントレポート

### 健康増進普及月間 キャンペーン 9/1~9/30



健康増進普及月間として運動室利用による健康増進を図りました。また、スタンプカードのポイント数により、レストランで使える素敵な特典を準備しました。

### 栄養バランスの取れた防災食 9/2



ビニール袋にお米を入れて湯煎でお米を炊く方法やみそボールを作ったりと、災害時を想定していかに手軽に栄養バランスのとれた食事を取るか学びました。

### 地域ボランティア活動紹介 9/24~9/27



最近の地震・水害等による自然災害が多い中での被災者へのボランティア活動や助け合い活動の紹介と世田谷区の災害時の備え等を紹介しました。

### みんなの作品展 9/26~10/10



利用者の皆さんに作品をお持ちいただき、館内で展示しました。写真や絵画、フラワーアート、粘土細工等たくさんの作品が並びました。

### 利用者感謝デー 10/1



都民の日に因んだ利用者感謝デーイベントとして、運動室ジム利用、3種の運動プログラム(コアコンディショニング、パワーUPスリム、ズンバゴールド)、インボディ測定を無料開放しました。

### お菓子作り講座 10/12



パフェ作りでは綺麗に果物を盛り付けたり、生クリームの巨大タワーを作る子もいて、とても個性的なパフェが完成しました

### がやがやハロウィン 10/13



ハロウィンのイラストを切ってクラフト紙袋に貼り付けるワークショップを行いました。1歳~大人まで幅広くたくさんの方にご参加いただきました。

### 第二回 みんなでポッチャ 10/15



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。

### がやがや 村まつりステージ 10/27



がやがや村まつり開催に合わせて交流室では近隣で活動している団体、計5組がステージ発表を行いました。

### 写真教室 11/9.16.23



カメラの扱い方や露出補正等による心の表現を学んだあとに、野外実習として菅刈公園に行き、光の紋りによる撮影表現を学びました。