

がやがや だより

2021
春

Vol.12 May 2021

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>

指定管理者 株式会社オーエンス

O-ENCE

運動室より

★脂肪燃焼・ストレス発散は
キックシェイプ!
音楽にあわせてパンチやキック
の動作を取り入れたエクササイズ
です。週に2回あり、男性も
通いやすいのでオススメ!



運動室でおこなっているプログラムを
いっしょにご紹介します。「見学も可能です!」

☆夜トレ

毎週火・木曜
18~22時
(※通常時の運営時間)
夜間も運動室が
ご利用になれます。



★運動不足、オフィスワーク
などが多い方には**コアコンディショ
ニング!**体幹部分を中心にストレッチ
や筋力トレーニングで肩甲骨や骨
盤の動きを改善・調整していきます。
美しいラインや引き締め
にもオススメです!



☆ママとベビーの リフレッシュ体操

金曜 10~11時 ベビーマッサージ
やママのためのエクササイズで
楽しくリフレッシュ!



暖かくなり運動をしやすい
季節になりましたね!
自粛疲れを運動で解消しませんか?

レストラン アルトマーレ



レストラン
内では、換気
や衛生管理は
もちろん、席
の間も広く取って、安心して
お食事が出来るよう努め
ています。3種のピラフや
カレーのテイクアウト販売、
団体様のご予約も承っており
ます。お気軽にお問合せ
ください。
アルトマーレ
☎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。



電位治療器
スカイウェ
ル、予約制
でゆっくり
お座り頂
けます。

貸室のご案内

様々な用途でご利用頂け
る交流室、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、お問合せはお電話が窓口です。

5/15
(土)



太陽光で色が変わる
プレスレット作り

10:00~12:00 料金:100円
あら不思議!太陽光で色が変わるビーズ
を使ってプレスレットを作ります!当日
直接3Fへお越しください。

5/18
(火)



健康ウォーキング

10:00~12:00 料金:500円
安全で効果的なウォーキング方法をお教
えます!実技は世田谷区庁で行います。
(雨天の場合5/25に順延)

6/12・7/10
(土)



スマホを使いこなそう!

10:00~12:00 料金:1500円
各日共2講座行います。6/12のテーマは
LINEの使い方。7/10は地図アプリです。

6/13
(日)



がやがや寄席

13:00開演 料金:500円 日大
経商法落研0B会による寄席!思い切り
笑ってストレス解消!先着順。当日直接
3F交流室へお越しください。

6/27
(日)



おいしく学ぼう!洋食マナー講座~フルコースを食べながら~

11:30~14:00 料金:2900円 本格的なフルコースを食べながら、基礎から
楽しくテーブルマナーを学びましょう。お子様から大人までご参加いただけます!

※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。



がやがや館よりお知らせ

(5月11日現在)

●緊急事態宣言発出により、下記の期間、
休館いたします。

4月25日(日)~5月31日(月)

臨時休館

※休館の期間は、新型コロナウィ
ルス感染症の状況により変更に
なる場合がございます。
最新の情報は、都度ホームペ
ージ等でお知らせいたします。
ご不明な点はお問合せください。
皆様のご理解・ご協力をお願い
いたします。再開後のご来館を
お待ちしております。



新年度になり、初めてのご利
用の方の顔ぶれや、館の周辺にも新しい
お店が出来たりと、季節の変化を感じま
す。感染症対策のため、業務の短縮や制
限の続く中、ご利用の皆様にもご協力
をお願いしながらですが、本年度もがや
がや館をどうぞよろしくお願
いいたします!