

# がやがや だより

2021  
冬

Vol.15 February 2022

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

## がやがや館よりお知らせ



●まん延防止等重点措置に伴い、1月21日より3月21日まで、下記のと通りの営業となります。ご利用の際はご確認ください。

9：00開館～22：00閉館

(通常通り)

◆各室の収容定員は通常どおり100%です。ただし大声を伴う等の使用では、半分以下の定員でご利用ください。

◆レストラン以外の場所での飲食は禁止とさせていただきます。(水分補給の飲料は可)

◆1/21～3/21までのご予約分について、キャンセルをされる場合、事前連絡を頂ければキャンセル料はかかりません。(無断キャンセルを除く)お支払い済の場合は還付をいたします。

☆引き続き、感染症対策をして運営しております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

☆今後、変更があった場合は、都度ホームページ等でお知らせいたします。



## 運動室より

もうすぐ春ですね！  
運動してみませんか♪

### 春(4/1)からのプログラムのお知らせ

#### ★New「セルフケアストレッチ」



リハビリトレーナーとして運動療法を行っている、さやか先生考案のストレッチや筋トレ、マッサージを組み合わせた体のケアのプログラムです。

#### ★4月からの曜日や時間の変更予定

- ① 水曜日「太極拳」…午後→午前へ
- ② 水曜日「フラダンス」…午前→午後へ
- ③ 土曜日「サルサエクササイズ」  
…土曜日・午前→水曜日・午後へ

☆他にも、プログラム名、インストラクター、教室時刻の変更や、終了予定のプログラム等もごさいます。詳しくは、3/1から配布予定のプログラム表、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時の夜間にも運動室が使えます。近隣の方や、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。



#### ★金曜10時～11時

#### 「ママとベビーのリフレッシュ体操」

参加受付中！1回からでも気軽に参加できます。



お子さんと一緒にリフレッシュ！

## レストラン「アルトマーレ」より

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！

●2/1より、平日の営業時間が休日と同じ、15時までになりました。(14時半ラストオーダー)

当館3階にレストランがある事に気付かない方もいらっしゃるようですが！目印は1階正面入り口のこの看板！お見逃しなく！



ランチだけではなく、カフェとしてもご利用いただけます。



本格コーヒーで味わう  
ラテメニューも充実！

●シェフ特製サンドイッチ、好評販売中！ボリュームたっぷりのサンドイッチを日替わりでお届けします。3階受付で11時半から販売しています。400円～。



●バラエティーに富んだカレーやピラフのテイクアウトメニューもごさいます！お試しください！

他にも春に向けて新しいメニューを準備しています。乞うご期待！

## イベントカレンダー

### 3/5(土) 春のマンドリンコンサート

14：00～15：00 100円  
東京農大マンドリン部の演奏会です。先着40名。お申込み受付中！



### 4/16(土) がやがやシアター 映画「フラガール」上映会



14：00～16：00 無料  
先着20名。  
ご予約は3/25からです。



### 3/12(土) 簡単 いけばな体験

14：00～15：30  
1500円(花材・道具代)  
手ぶらで気軽にいけばなを体験してみませんか！お子さんも親子でも参加できます☺



### 3/27(日) がやがや寄席「櫻門寄席」

13：00～16：00 500円  
日大落研OBの皆さんによる恒例の寄席です。ご予約受付中。

