

がやがや だより

2023
春

Vol.19 Mar 2023

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

News がやがや館よりお知らせ

開館時間：9：00～22：00
(通常通り)

◆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。昼食利用にご利用ください。(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。

☆引き続き、感染症対策をして運営をしております。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

★土曜日11:15～ローテーション
プログラム
3/11 サルサエクササイズ
3/18 バランスUPウォーキング
3/25 サルサエクササイズ
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。



★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
にもおススメ！



★3月20日より、マシンが 入れ替わりました！

筋トレマシンが油圧式から
ウェイトスタック式へ替わり、
鍛えられる種目も増えます！



☆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！
ご見学も可能です！



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
い頂きます。
(※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。※申込開始前のイベントも案内しています。

3/11
(土)

春のマンドリンコンサート

14:00～15:30 100円
東京農業大学農友会マンドリン部による
コンサートです。

3/12
(日)

カラオケ大会

13:30～16:00 500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！

3/18
(土)

コミュニティカフェ ポッチャ体験会

10:00～11:30 無料
参加者同士で交流しながらポッチャを体
験しよう！

3/26
(日)

櫻門寄席

13:00開演 500円
日大経商法落研08会による寄席です。
思い切り笑ってストレス解消！

4/15
(土)

スマホ教室

10:00～12:00 1000円
スマートフォンの活用方法をご紹介します。

4/15
(土)

がやがや館シアター

14:00～16:30 無料
「男はつらいよ 寅次郎夕焼け小焼け」
の上映をします。

※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。