

がやがやだより 冬 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
年未年始(12/28~1/4)
<http://www.gayagayakan.jp>



Facebookでチェック
指定管理者 株式会社オエンズ

O-ENCE

いつもがやがや館をご利用いただきありがとうございます。コロナ禍で静かにスタートした令和三年、目に見えないウィルスとの共生が続く中、当館も日々の変化に対応しながらの毎日です。こんな時だからこそ、今、がやがや館に出来ることを模索し、コロナ禍でも利用しやすい場所にしていきたいと思っております。今年も当館をどうぞよろしく願っています。

★冬場のトレーニングについて



運動室より
通常トレーニングを行う際は無酸素運動→有酸素運動の順で行なっている方が多いと思います。ですが、冬の場合、体が冷えたままの状態でのトレーニングは怪我につながったり、十分に効果が出なかつたりしますので、無酸素運動の前に軽い有酸素運動を取り入れることをオススメします！
軽い負荷で10〜15分程度おこなうことで体が温まり、より効果的に運動することができます。身体が温まってくい方は第二の心臓と言われているふくらはぎや、褐色脂肪細胞の多い肩甲骨あたりの背

中を温めてあげると全身の血流が良くなり、身体が温まります。運動時だけでなく、寒いときには是非試してみてくださいいかがでしょうか。また、がやがや館では冬場も窓を開けて換気をおこなっている為、暖房が効きにくくなっています。プログラムに参加される方は、開始前に軽い有酸素運動で身体を温めておくとうれいでしょう！



★ほっこり温か、アルトマーレのランチとホット・カフェ！

まだまだ寒い日が続くこの時期、アルトマーレの週替わりランチは、身体が温まるお料理を中心に、洋食だけではなくズンドップチゲなどバラエティに富んだホットなメニューをお届けします。ぜひご賞味ください。
人気のホットカフェも嬉しい季節です。ソイソースラテやシナモンラテ、キャラメルラテはおすすめ！淹れたての本格珈琲とラテのまろやかな味わいが楽しめます。

アルトマーレでは、換気や衛生管理は勿論、座席も密にならないようゆったりとスペースをとって、感染症対策に取り組んで運営しております。ご来館の際は、ぜひご利用ください。
滋養をつけて元気に冬を乗り切りましょう！



★施設のご利用について

- ご利用の際の変更事項について(1月27日現在)
- 緊急事態宣言の期間の規制(1月9日〜2月7日)
- 閉館時間が変更され、短縮になっております。9時開館、20時閉館です。
- レストランを除き館内での食事は禁止となっております。(水分補給は可)
- 全ての部屋の定員は半分となります。

- 従来の感染症予防対策による規制
- 運動室のマシンエリアは定員15名、運動プログラムは定員20名です。
- 運動プログラム「フラダンス」は定員が20名、45分間の2部制で実施しています。
- レストランの席数は46席、貸切パーティ定員が60名で運営しています。
- 娯楽室、麻雀卓の利用可能数は3卓です。

※今後、変更があった場合は、都度ホームページ等お知らせいたします。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。

イベントカレンダー



お申込み、お問合せはお電話か窓口で。

2/20・3/13 「もっと使いこなそう！
スマホ教室 第5・6回目」
(土)

10:00~12:00 料金:1500円
(1日2講座行います)

2/20は、オンラインミーティングアプリの「ZOOM」がテーマです。



3/13の内容は追ってお知らせします。

2月~3月 (予告) 世界の料理を食べよう！

昨年に引き続き、週替わりで世界の料理をお楽しみいただく企画、第二弾！今回は、ビーフストロガノフ、チキンムアンバ、チキンライス(海南鶏飯)、ポジョアルベハト、珍しいメニューがランチタイムに登場します。なかなか海外にも行けない今、アルトマーレで外国気分を味わってください！数量限定。開始時期は後日お知らせします！



2/23 (火・祝) おもてなしに使える
盛り付けを学ぼう！



10:30~12:00 料金:700円(材料費)
ひなまつりをテーマに、普段のおもてなしやお子さんのパーティにも応用できる盛り付けのアイデアを学び、てまり寿司作りも行います。プチプラアイテムを使ったテーブルコーディネートもご紹介します。



春は名のみみの風の寒さや...唇の上ではまもなく立春、
蟬梅の花の香りが鼻をかすめるようになりまし。
コロナによる自粛で遅々として進まないことも多い
でしょう。早春賦の歌にあるように、「いかにせよこの
この頃か」の気分ですが、気持ちを切り替えて何か新
しいことを始めたり、取り入れてみるのも良いかもし
れません。今年には丑の年、牛さんのようにゆっくり、
たゆまず、一歩ずつ、前へ進んでい
きましょう。希望の春を願いながら、
今年もがやがや館スタッフ一同、館
を盛り上げていきたいと思っております。

