

# がやがやだより



3月からの臨時休館で、春の行くのを眺めながら過ごした数か月も過ぎ、夏の訪れと共にがやがや館もよつとの再開です。利用者の皆様には、感染症予防対策のため、一部制限を設けてのご利用となることや、検温などご協力をお願いしておりますが、安心して快適にご利用いただけるようスタッフ一同取り組んでまいりたいと思います。皆様のお越しをお待ちしております！

## 運動室より 新しいプログラムのご紹介



7月20日より運動プログラムも再開いたしました。当面の間、通常よりも強度を押さえての内容で、人数制限、利用制限をしながら実施いたします。新しいプログラムもスタートしていますので、ぜひ参加してみてくださいね！

**New!** 火曜 午前9時45分～10時45分  
「コアコンディショニング」・・・体幹部を中心にストレッチやトレーニングで肩甲骨や骨盤の動きを改善・調整し、美しい姿勢、筋力アップを目指します。

**New!** 金曜 午後3時15分～4時15分  
「キックシェイプ」・・・音楽に合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を行います。脂肪燃焼、ストレス解消におすすめです。

**New!** 日曜 午前11時30分～12時30分  
「ボディアートトレーニング」・・・ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだエクササイズです。全身を使いバランスの取れた身体づくりを目指します。



★今年度からの変更など  
◎「太極拳」は4階運動室にて、プログラム料金で実施いたします。

◎「サルサエクササイズ」は水曜の15時30分～になりました。  
他にもインストラクターや時間、タイトルの変更などもございますので、詳しくは館内のスケジュールやホームページをご覧ください。

## イベントカレンダー

がやがや館の自主事業は、安全対策の上、人数の制限などをしながら実施いたします。夏休みも始まりま、お子さんやお友だちとぜひご参加ください。お申込み、お問合せはお電話か窓口でどうぞ！

■8月2日(日) 13時～14時  
「フレッシュジュースを作ろう!」800円

(親子お二人で) 自分で選んだフルーツの材料でオリジナルのジュースを作ります。

■8月8日(土) 10時～12時(2講座行います)  
「もっと使いこなそう!スマホ教室 第2回目」  
1500円 メールや便利なアプリの使い方を習得します。

■8月17日～31日 3階ラウンジにて  
「ボランティア活動紹介コーナー」を設置します。世田谷区を中心に地域のさまざまな活動を紹介いたします。

■8月22日(土) 9時～  
「土器づくり」200円(材料費)  
粘土を使って好きな形を作り、実際にプレーパークでたき火をして野焼きという方法で焼成します。

■8月30日(日)  
「第一回コミュニティカフェ おやこでつくろう!」  
やさしいハンコで手ぬぐいづくり」500円  
小さなお子様でも大丈夫、かわいい手ぬぐい、おやこと一緒に作りましょう!

■9月26日(土) 15時～16時30分  
「がやがや館 お月見会」300円 お団子やお月見スイーツを食べながら、お月見にまつわるお話し会をします。

■9月26日(土) 15時～16時30分  
「がやがや館 お月見会」300円 お団子やお月見スイーツを食べながら、お月見にまつわるお話し会をします。

■9月26日(土) 15時～16時30分  
「がやがや館 お月見会」300円 お団子やお月見スイーツを食べながら、お月見にまつわるお話し会をします。

■9月26日(土) 15時～16時30分  
「がやがや館 お月見会」300円 お団子やお月見スイーツを食べながら、お月見にまつわるお話し会をします。

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  
<http://www.sayagayakan.jp>



Facebookでチェック

指定管理者 株式会社オーエンス

O-ENCE

## レストラン「アルトマーレ」より 新メニュー、おすすめメニューのご案内



3種のピラフとカレー

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★魚麵という麵はご存知ですか?・・・スケソウダラのすり身を麵に仕上げたヘルシーな食材です。スケソウダラの質の良い「速筋タンパク」を瞬発力を発揮する筋肉は、利用効率が非常に良く、基礎代謝の向上、腹筋などの体型づくりに役立ちます。日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者の方にもお勧め!この魚麵を使った美味しい麵メニューを週替わりでお届けします。

★夏のサービスマニュー  
期間・数量限定!今ならビールがお得です。小瓶のお値段で大瓶が飲めますよ!

★夏のサービスマニュー  
期間・数量限定!今ならビールがお得です。小瓶のお値段で大瓶が飲めますよ!

★夏のサービスマニュー  
期間・数量限定!今ならビールがお得です。小瓶のお値段で大瓶が飲めますよ!

★夏のサービスマニュー  
期間・数量限定!今ならビールがお得です。小瓶のお値段で大瓶が飲めますよ!

★夏のサービスマニュー  
期間・数量限定!今ならビールがお得です。小瓶のお値段で大瓶が飲めますよ!

★夏のサービスマニュー  
期間・数量限定!今ならビールがお得です。小瓶のお値段で大瓶が飲めますよ!



## がやがや館より

雨模様の日が続く7月、再開した当館にも少しずつ活気が戻ってきました。皆さんの会話に、マスク、消毒、ティークアウト、自粛・・・のような言葉が混じり、まだまだ気遣いの多い日が続く中、ちょっと心が和む出来事がありました。6月末、植栽にいらした植木屋さんが、

雨模様の日が続く7月、再開した当館にも少しずつ活気が戻ってきました。皆さんの会話に、マスク、消毒、ティークアウト、自粛・・・のような言葉が混じり、まだまだ気遣いの多い日が続く中、ちょっと心が和む出来事がありました。6月末、植栽にいらした植木屋さんが、

雨模様の日が続く7月、再開した当館にも少しずつ活気が戻ってきました。皆さんの会話に、マスク、消毒、ティークアウト、自粛・・・のような言葉が混じり、まだまだ気遣いの多い日が続く中、ちょっと心が和む出来事がありました。6月末、植栽にいらした植木屋さんが、

雨模様の日が続く7月、再開した当館にも少しずつ活気が戻ってきました。皆さんの会話に、マスク、消毒、ティークアウト、自粛・・・のような言葉が混じり、まだまだ気遣いの多い日が続く中、ちょっと心が和む出来事がありました。6月末、植栽にいらした植木屋さんが、

雨模様の日が続く7月、再開した当館にも少しずつ活気が戻ってきました。皆さんの会話に、マスク、消毒、ティークアウト、自粛・・・のような言葉が混じり、まだまだ気遣いの多い日が続く中、ちょっと心が和む出来事がありました。6月末、植栽にいらした植木屋さんが、



カルガモのお母さん

雨模様の日が続く7月、再開した当館にも少しずつ活気が戻ってきました。皆さんの会話に、マスク、消毒、ティークアウト、自粛・・・のような言葉が混じり、まだまだ気遣いの多い日が続く中、ちょっと心が和む出来事がありました。6月末、植栽にいらした植木屋さんが、