

# がやがやだより



## 秋 2020

青空にうろこ雲が流れる気持ちの良い秋晴れの日が続いています。利用者様に「理解」「協力」を頂きながら、がやがや館もニューノーマル、安心してお使い頂けるよう努めております。まだまだおうち時間が多くありますが、目に合わせてぜひ当館をご利用ください。

### 運動室より



がやがや館ではコロナウイルス感染症対策の為、窓を開け、サーキュレーターを回して換気をおこなっておりまして。冬場は運動室内が寒く感じられると思いますので、ウェアで体温調節をしていきましよう！そこでオスメの防寒法を少しご紹介します！

ズバリ！「ネックウォーマーやレッグウォーマーで「首」をあたためよう！」です。冷えを防ぐには首、手足首などの「首」をあたためると良いと言われています。ネックウォーマーや、マスクと一体型になっているネックゲイターをつけて、

首に通っている太い血管をあたためることで全身があたためられます。冷え性の方はレッグウォーマーで足首、ふくらはぎをあためると良いでしょう。末端の冷えを防ぎ、第二の心臓と言われているふくらはぎを覆うことができるのでポンプ機能が良くなり血流も良くなります。これならすぐに付けたら外したりができるので体温に合わせて簡単に調節することが出来ます。運動前、運動中、ひんやり感じる時に使ってみてはいかがでしょうか！

怪我の防止や、運動機能の向上の為にも、体を冷やさないように気をつけて運動していきましよう！



### レストラン「アルトマーレ」より ★ホットカフェの美味しい季節！

朝夕すっきり涼しくなり、温かい飲み物がうれしい頃となりました。アルトマーレではおいしいホットカフェが人気です。オーダー後に、エスプレッソマシンで豆を挽いて淹れる人気の珈琲をはじめ、カプチーノやキャラメルミルクなど種類も豊富。ぜひがやがや館で身も心もほっこりと温まってください。



### レストラン「アルトマーレ」より ★12/6マナー講座のご紹介



本格的なフルコースを召し上がっていただきながら、フォーマルな食事のマナーをきちんと学べる大人気の講座を今年も開催いたします。フルコースの醍醐味が味わえる手の込んだ料理はどれもシェフの自信作。昨年とはひと味違う、新しい試みもありますのでお楽しみに！お早めにお申し込みください。

**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。

**12/6 (日) 「やさしい洋食マナー講座**  
～フルコースを食べながら～

11:30～14:00 料金:2700円 レストラン「アルトマーレ」にて。上の欄でもご紹介しています！

**12/12 (土) 「もっと使いこなそう！スマホ教室 第4回目」**

10:00～12:00 料金:1500円 (1日2講座行きます)  
12/12のテーマは、「トラブル対応方法&防犯防災への備え」です。

**12/12 (土) 「クリスマスイベント in がやがや館」**

13:00～15:00 ★クリスマスステージ  
入場無料 交流室にて。音楽やダンスのステージを行います。  
10:00～11:30 ★【第4回コミュニティカフェ】クリスマスオーナメント作りのワークショップ 50円(材料費) 3Fラウンジにて。松ぼっくりを使ったステキなオーナメントを作ります。

**12/13 (日) 「第8回 日大落研OB 寄席 無生・百圓二人会」**

14:00～ 料金:300円 来て、見て、笑って、落語を気軽に楽しみましよう！

**12/19 (土)～ 「写真教室」 (12/19、1/16、2/20 全3回)**

10:00～11:30 料金:3,000円(3回分) デジタルカメラをお持ちの方が対象です。写真撮影を基礎から学びたい方、レベルアップしたい方、初心者の方もOKです。

コロナ禍で、宅配や通販の利用、メールのやり取りなども増えましたね。先日、がやがや館で実施した「みんなの作品展」の出品の中に小さな色つきの紙に筆ペンで、ありがたう、心ばかり、というシンプルな言葉を記したためた書の内容が、お手紙を書く時間は、相手への思いやり、外出を控え、家族や友人にもなかなか会えないこの時期、贈り物などにこんなちょっとしたアイデア、温かい気持ちになりますね。

日常が変化するなか、がやがや館も皆様に協力を呼び掛けながらの運営です。世はSOS、目いっぱいサービスを使いたいと思うけれど、むしろ今は、制限やルールもサービスなのだと感じます。利用する側される側、どんな場面でも互いに思いやる事を大切にしていきたいですね。変わりつつある毎日、ちょっと廻りや遠くを、ゆったり眺めてみてはいかがでしょうか。辺りはこれから、秋の色に包まれます。

**がやがや館より**

規制緩和の変更点についてお知らせ

- 運動プログラムは定員が20名になりました。(11/1より)
- 会議室は、多目的室の利用定員数が通常に戻りました。(10/15より)
- レストランの貸切パーティ定員が60名になりました。(12/1より80名)

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)  
<http://www.gayagayakan.jp>



Facebookでチェック  
指定管理者 株式会社オーエンス

