

がやがや だより

2021
夏

Vol.13 August 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

News がやがや館よりお知らせ

●緊急事態宣言発出により下記の期間、運営時間を短縮して営業しています。

9月12日(日)まで

9:00開館~20:00閉館

◆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。

◆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。

「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。

◆娯楽室、麻雀卓の利用可能数は4卓です。

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

Note 記

前代未聞のパンデミック下でのオリピック開催、画面向こうの無観客の会場の様子は少し寂しくもありましたが、選手たちの熱戦には感動するばかり！改めてスポーツの素晴らしさを感じました。選手や関係者は勿論、準備から運営までを支えていた沢山の方々にもARIGATOを送りたいですね。後半のパラリンピックにも注目です！選手たちを応援しながら、私たちがもいっぱい元気をもらって、日々を乗り切っていきましょう！

運動室より

☆トレーナーより~暑期中、いつもご利用ありがとうございます。当館ではコロナ対策で夏も窓を開け換気をしているため、冷房が効きにくい場合があります。首にひんやりタオルや保冷剤などを巻くなどして対策しましょう。また、水分は喉が渇いてからではなく、乾く前にこまめに摂るようにしましょう。



☆8~9月のプログラムのご紹介

「体質改善プログラム~体も心もラクな歩き方~」 毎週金曜日 11:00~12:30
歩くのが面倒くさいという方におススメ！歩きたくなる体づくりをしながら歩行姿勢を整えていきましょう。



☆新しいインストラクターのご紹介！今年度から指導に加わっているお二人です！

♥中橋紀子インストラクター
(月:15:15~ 中級エアロ)



趣味はダンスと男子バレー観戦！来て良かった、楽しかったと思っていただけるよう頑張りますので、ぜひご参加ください！

♥朝比奈貴久子インストラクター
(火:11:15~パワーUPスリム)



趣味はスポーツは勿論、御神輿やお相撲観戦など楽しいことが大好きです。がやがや館にパワーと元気をお届けします！一緒にハッピーな時間を過ごしましょう。

レストラン アルトマーレより

アルトマーレでは、お客様に安心してご来店いただけるよう万全の対策をして営業しております。テイクアウトメニューもあり！お席のご予約も承ります。Tel:6450-7918



☆<サラダうどん バルサミコ風味、始めました！>

野菜やチキンをたっぷりのせたヘルシーうどんです。食欲のない時でもサラダ感覚でさっぱりいただけます。お試しください！



☆<東京オリンピック・パラリンピック放送、放映中>

オリパラ開催期間中、店内では大会のテレビ番組を放映しております。お食事やお茶と一緒に楽しみたいと思います。



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。

がやがや 寄席

8/22
(日)



13:00~ 500円
日大落研08会主催による寄席をお楽しみください。笑って笑ってストレス解消！直接会場へお越しください。

のこり野菜で染め物をつくろう

8/26
(木)



9:00~11:00 100円
野菜や芋の皮の染め物、染め用の染料、せたがやプレーパークに集まろう！

延期

第1回コミュニティカフェ

8/28
(土)



~おやこでつくろう！エコバッグ~
10:50~11:40 500円
染め粉を使ったオリジナルエコバッグを作ります。

スマホ入門講座

8/28
・29
(土)



8/28・29 (土) 10:00~12:00
3000円(2日分) マンツーマンで基本から教えます！ご自身のスマホをお持ちください。

マジックショー

9/4
(土)



14:30~16:30
500円(お土産付)
サクマタカシさんのマジックをお楽しみください！

スマホ講座(テーマ別)

9/11
(土)



10:00~12:00 1500円
毎月テーマ別を実施しています。今回は、今人気のLINEにチャレンジ！

みんなの作品展☆作品募集!(予定)

8/30~
10/10



8/30~9/26 作品応募期間
9/27~10/10 展示期間
1人1点 絵画、写真、手工芸品等、どなたでも参加できます。

うたごえ喫茶(予定)

9/15
(水)~



9/15・29、10/13・27、11/17、12/1 10:00~11:40 全6回
2500円(1回も可 500円)ウクレレの音色に合わせて懐かしい歌を歌いましょう。

がやがや お月見会(予定)

9/18
(土)



15:00~16:30 500円(親子は800円)
お月見団子を食べながら、お月見に絡めてみましょう！

フレッシュジュースをつくろう!(予定)

9/25
(土)



13:00~14:00 800円
野菜やフルーツを使ったフレッシュジュースを作ろう！

※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。