

# がやがや だより

2021  
秋

Vol. 14 November 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

●10月25日より通常の時間で営業しております。

9：00開館～22：00閉館

下記の通り規制が解除されておりますので、ご利用の際はご確認ください。

- ◆各室の収容定員は通常どおり100%です。
- ◆交流室・多目的室・3Fラウンジと、交流室ランチタイム時間の飲食が可能です。
- ◆娯楽室、麻雀卓は8卓です。
- ◆10/25～1/31の予約分に関して、11/30までに事前連絡があればキャンセル料免除になります。

☆引き続き、感染症対策をして運営しております。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。

## Note 記

空澄んで、色づく木々に爽籟の渡り、良い季節がやってきました。規制の解除で人の流れも多くなり、当館の利用者も徐々に増えてきています。○活という言葉がポピュラーになって久しいですが、実はがやがや館は「温活」にも良い所。これから寒くなってきます。運動室で体を動かし、スカイウェルの椅子で暖まり、歌やジョギングの講座などで基礎代謝アップ、体温アップ！ぜひ当館をご活用ください。皆様のご来館をお待ちしています！

## 運動室より

★「サルサエクササイズ」は10月より、土曜の11:30～に変更して実施中です。陽気なラテン音楽に乗って心肺機能もアップ、あなたも始めてみませんか！

★ジムエリアのご利用・ご見学も大歓迎。  
土曜・日曜や、火曜と木曜の夜トレ(18時～22時)は、比較的ゆったりとトレーニング出来ますよ！

★金曜10時からの「ママとベビーのリフレッシュ体操」も参加募集中！  
お子さんと一緒に身体を動かしましょう。お気軽にご参加ください。

## レストラン アルトマーレより

●シェフ特製サンドイッチ、再開しました。  
ボリュームたっぷりのサンドイッチを日替わりでお届けします。3階受付で販売中！  
350円～。

●館内(交流室・多目的室)にケータリング出来るコーヒーポットもご利用いただけます！  
1000円(約8杯)

アルトマーレでは、引き続き、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ございます。パーティやお席のご予約も承ります。Tel:6450-7918

●お茶タイムやひと休みにカフェとしてもご利用いただけます。ホッと一息、淹れたての本格コーヒーで味わうラテメニューも美味しい季節です！

●毎回沢山の方にご参加頂いている「マナー講座」の第2回目を、1/30(日)に予定しています。フルコースを楽しみながらしっかり学べる人気の講座です。お申込みは12/25～です。

## 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。

11/9(火) 11/16に延期	<b>しっかりウォーキング&amp;のんびりジョギング</b> 10:00～12:00 500円 正しい姿勢で効果的なウォーキング&ジョギング方法を指導します。
11/13 (土)	<b>スマホ講座(テーマ別)</b> 10:00～12:00 1500円 今回のテーマは、今話題のYou Tubeアプリの使い方、です。
11/13 (土)	<b>写真教室</b> 10:00～11:30 11/13・20、12/4・11 4000円(全4回) 一緒に写真を楽しみましょう！教室は初めての方もお越しく下さい。
11/13 (土)	<b>のこり野菜で染め物をつくろう</b> 9:00～11:00 100円 野菜や果物の残りものと染め用の布を持って、せたがやプレーパークに集合！
11/14 (日)	<b>アフタヌーンティーを楽しみましょう</b> 14:00～16:00 2300円 英国発祥のアフタヌーンティーの歴史や楽しみ方を学びます。
11/17 (水)	<b>うたごえ喫茶</b> 10:00～11:40 500円(1回) ウクレレの音色に合わせて懐かしい歌を歌いましょう！次回は12/1です。
12/11 (土)	<b>がやがや館クリスマス</b> 11:00～15:00 交流室のステージ(無料)ラウンジではオーナメント作り(100円:材料費)を行います。
12/12 (日)	<b>第九回 無生・百圓二人会</b> 14:00～ 500円 恒例のがやがや寄席、橘ノ百圓、六法亭無生による二人会です。お楽しみください！
12/18 (土)	<b>スマホ相談会</b> 10:00～12:00 無料 スマホを持っているけど使いこなせない、気軽に色々聞いてみたいという方、ぜひご参加ください。
1/7 (金)	<b>やさしい英会話レッスン</b> 13:00～15:00 1/7・14・21・28 8000円(全4回) ネイティブの講師と楽しくおしゃべりしてみませんか！

※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。