

# がやがや だより

2022  
夏

Vol.16 June 2022

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



がやがや館よりお知らせ

9:00開館~22:00閉館  
(通常通り)

6月19日までの営業について

1.【各貸室の団体利用人数制限】  
歓声等を伴うご利用の場合、定員の50%以下でご利用ください。

2.【多目的室・交流室・運動室のキャンセル料について】  
キャンセルのご連絡を6月19日までに頂いた場合、キャンセル料はかかりません。お支払い済みの場合は還付いたしますのでお申し付けください。※会議室ABCDのキャンセル料につきましては、けやきネットホームページをご覧ください。

3.【レストランの営業時間】  
レストランの営業時間は11:00~18:00、ラストオーダー17:30です。  
施設のご利用にあたっては、引き続き、マスクの着用、手指消毒、人と人の距離をあける、1時間に10分程度の換気を行うなど、対策を十分に行ってくださいよう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。



世界環境デー

6/5は世界環境デーとして定められており、がやがや館では6/5(日)~6/12(日)の期間中、レストラン横のスペースにて展示を行います。SDGsという言葉に耳にする機会も増えたと思います。SDGsは今や、一人ひとりが考えるべき課題です。この機会に考えるきっかけとしてご覧いただけましたら幸いです。

## 運動室より

☆トレーナーより~

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。



☆6~7月のプログラムのご紹介

「体質改善プログラム~熱中症予防・対策~」  
毎週金曜日 11:00~12:30  
暑さに弱い、夏バテしやすい方におススメのプログラムです。エクササイズによる体質改善で夏の暑さに対応していきましょう。

☆ローテーションプログラムのご紹介  
5月より土曜日11:15~12:15のプログラムは、3つの教室をローテーションで実施しています!

・サルサエクササイズ

ラテン音楽に合わせて心肺機能の向上を目指します。



・バランスUPウォーキング



全身をしなやかにコントロールし、バランス感覚の向上、脚力強化、転倒予防をめざします。

・骨盤調整

日常生活でゆがみがちな姿勢も改善していきます。全身のリンパを流しやすくし、免疫力をアップします。



## レストラン アルトマーレより



☆月曜・火曜限定!

<健康応援メニュー始めました!>  
高齢者向けの食べやすい&栄養満点のお食事となっています。旬の食材をつかった創作ランチを週替わりでお出ししています。ぜひお試しください!

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。ご連絡はこちらまで。Tel:6450-7918



## スカイウェル のご案内



電位治療器  
スカイウェル  
1回20分でゆっ  
くりお座り頂けます。肩こり、頭痛、慢性便秘、不眠症の緩解に効果があります。受付にて予約もできます。19:00~3回目の利用も可能となりました!無料でご利用いただけますので、ぜひ一度お試しください。

## 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。※申込開始前のイベントも案内しています。

### 紫外線プレスレットをつくろう!



10:00~11:30 100円  
太陽光を当てると色が変わるビーズを使って自分だけのオリジナルプレスレットを作ろう!

6/12  
(日)

### ボイストレーニング・カラオケ教室



6/13 満員御礼 6/6  
10:00~11:30 全4回4500円  
声の出し方、歌い方を学び、仕上げにお好きな曲をカラオケで楽しく歌います。

6/13  
(月)

### スマホ教室



10:00~11:30 1000円  
気軽に質問してスマホのお悩み解決しませんか。ご自身のスマホをお持ちください。

6/18  
(土)

### 七夕まつり



期間中ラウンジスペースにて笹飾りと短冊を用意しています。願い事を書いて飾ろう!

7/7  
まで

### 圓滿寄席



13:00~ 1000円  
橘ノ圓滿をはじめとする落語家衆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!

7/10  
(日)

### カラオケ大会(予定)



皆様の日頃の成果を存分に発揮してください。めざせ賞品獲得!!

7/23  
(土)

### ためになるマナー講座



11:30~14:00  
3000円(実食付)  
フルコースのお料理を食べながら美味しく楽しく学びましょう!

7/24  
(日)

### 第1回コミュニティカフェ(予定)



~おやこでつくろう!  
スケルトンうちわ~  
10:40~11:40 300円  
色々な色や道具を使ってオリジナルのうちわを作ろう!

7/28  
(木)

※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。