

がやがや だより

2023
秋

Vol.21 September 2023

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>
IG <http://www.instagram.com/gayagayakan/>



Facebook

指定管理者 株式会社オーエンス



GAYAGAYAKAN

O-ENCE



がやがや館よりお知らせ

開館時間：9：00～22：00

- ◆入館の際は手指消毒にご協力ください。
- ◆マスクの着用は任意です。
- ◆各室の収容定員は通常どおり100%です。
- ◆交流室・多目的室・3Fラウンジでは飲食が可能です。
- ◆ランチタイム時間(12:00～13:00)は交流室を開放しています。昼食スペースとしてご利用ください。(午前午後で連続使用がある日を除く)
- ◆娯楽室、麻雀卓は8卓です。

下記手続きの受付時間：9：00～21：00

- ・入館登録
- ・高齢者団体登録
- ・貸室/イベントのご予約
- ・利用料金のお支払い、還付



10月22日は「がやがや村祭り」

3年ぶりに開催！
駐車場や施設前道路も使って行います。
皆様、ぜひご参加ください。



運動室より

★8・9月の「**体質改善プログラム**」は熱中症対策エクササイズです！暑さに弱い、疲労がぬけない、今より体調良く過ごしたい、夏バテ・秋バテしやすい方におススメです！

★ジムエリアのご利用・ご見学も大歓迎。



4月より筋トレマシンが油圧式からウエイトスタック式へ変わりました！幅広い年齢層に対応しています。



★9月は**健康増進普及月間**！

運動室入館券1枚ご利用につき、スタンプを1個押印します！

10スタンプ…アルトマーレのコーヒー1杯
30スタンプ…アルトマーレの週替わりランチ

この機会に運動を習慣化しませんか。

運動指導員がいるので、初めての方もお気軽にご参加ください。

キャンペーンの詳細は3階受付にお問い合わせください。

レストラン アルトマーレより

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ございます。パーティやお席のご予約も承ります。Tel:6450-7918

●**シェフ特製サンドイッチ**
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！また、パインミーサンドは米粉を使用しているため、通常のサンドイッチよりもやわらかくなっております。店頭に並んだ際には、ぜひご賞味ください。



●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！



11:00～18:00(L.O.17:30)
Café time 14:30～
☎:6450-7918

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。

9/10 (日)	がやがや寄席 13:00～ 500円 日本大学経商落語研究会OB会による寄席をお楽しみください！	
9/20 (水)	ポッチャ大会 13:30～15:30 200円 チーム対抗でポッチャ大会を行います。	
9/22 (金)	コミュニティカフェ① 11:00～14:30 250円 親子交流会を実施します。子ども達はお買い物ごっこを楽しもう！	
9/23 (土)	お月見会 15:00～16:30 500円 日本の風習を学びながら、お月見団子を作って食べるイベントです！	
9/26 (火)～	季節の作品展 区民の方から募集をした作品を3階ラウンジに展示しています。皆様、ご覧くださいませ。	
10/8 (日)	だしがや楽校 10:00～15:00 フリーマーケットや趣味の展示を行います。お気軽にお立ち寄りください！	
10/16 (月)	健康ウォーキング 10:00～12:00 500円 歩く際のポイントを習得して、世田谷公園にて実践します！	
10/21 (土)	スマホ講座 10:00～12:00 1000円 スマホの便利な使い方をご紹介します！今回のテーマはChatGPTです。	
10/21 (土)	お菓子づくり講座 14:00～16:00 1200円 お菓子の制作と、ケーキやクッキーのデコレーションを行います。	
10/22 (日)	がやがやライブ 15:00～17:00 2000円(デザートセット付) お笑いライブを開催します。ぜひご参加ください！	
11/8 (水)～	やさしい英会話 13:00～15:00 8500円(4回) 11/8, 15, 22, 29 ネイティブの先生と楽しくおしゃべりをしましょう！	
11/11 (土)～	写真教室 10:00～11:30 4500円(3回) 11/11, 18, 25 初心者の方、基礎方学びたい方向けの写真教室です。	
11/12 (日)	寄席 二人会 13:00～ 500円 落語家 橘ノ百圓、六法亭無生ご両名による落語をお楽しみください。	

※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。事前にお問い合わせください。

Updated on Sep 9 2023

イベントレポート

世界環境デー



レストランの入口スペースにパネル展示したことで、多くの方に見ていただくことができました。また、国際連合広報センターによる2022年版SDGs報告冊子も配布しました。来館者に環境問題について考えていただけきっかけになったのではないかと思います。

スマホ教室



無料のビデオコミュニケーション・アプリであるZOOMのインストールから活用方法まで、解りやすく説明していただきました。今後の各種オンラインイベントに備えるため、皆様とても真剣に講座を受けておられました。

カラオケ教室



新型コロナウイルスの影響で歌唱が減り、出しづらくなった声を回復させるため、ボイストレーニングに重点を置きました。舌の使い方や息の使い方等、一人づつの個人レッスンを行い、参加者は大変満足されていました。

七夕まつり



短冊の内容は、世界平和から推し活祈願まで幅広い願いが寄せられました。ご参加いただいた皆様の願いが叶うこと、来年の七夕も同じように素敵な思い出を作れることを願っております。

麻雀教室



昨年好評だった麻雀教室を開催しました。前回に比べ参加者が少なかったものの、卓ごとに指導者がつき、密度の濃い指導ができました。参加者同士で教え合う姿もみられ、高齢者のよい交流の場になりました。また来年1月に開催予定です。

圓滿寄席



池袋演芸場などで活躍されているプロの落語家である橋ノ圓滿をはじめとする落語家衆による寄席、『圓滿会』を開催しました。会場はいつもどおり笑い声の絶えない楽しい雰囲気になっていました。

風鈴をつくろう



各々、夏をイメージして絵を描き、個性あふれる風鈴が出来上がりました。未就学児のお子様も保護者の方と一緒に夢中になって作業に取り組んでいました。涼しげな音色が響き、暑い夏にピッタリのイベントとなりました。

いけばな教室



今回は夏らしい水を魅せる花型をいけました。同じ花材を使用しても、いける人の感性によって雰囲気の違った作品ができあがり、いけばなの面白さを感じていただけたと思います。

藍染と残り野菜の染め物体験会



小学生以下のお子様を対象に行いました。色合いや柄を考えながら、お持ちいただいたTシャツや布袋の染め方を選択していただきました。予想以上の出来上がり、皆様大満足のご様子でした。

カラオケ大会



普段、がやがや館をご利用いただいている皆様に、自慢の歌声を披露していただきました。若年層から高齢者まで、世代を越えた良い地域交流の場となりました。次回のカラオケ大会は来年2月に予定しています。

食べて学ぼう テーブルマナー



マナーアドバイザーがお子様向けにテーブルマナーの必要性やナプキンの使い方などを説明しました。その後、運ばれる料理に合わせてナイフやフォークの正しい使い方を指導し大好評でした。