

がやがや だより

2025
秋

Vol.29 September 2025

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。
- ◆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

- ・利用者登録
- ・高齢者団体登録
- ・貸室/イベント/運動プログラムのご予約
- ・利用料金のお支払い、還付



10月26日は「がやがや村祭り」

当日は駐車場や施設前道路も使用するため、施設前道路は通行止めとなります。ご注意ください。
ご来場お待ちしております。



運動室プログラム 『週末リセットヨガ』終了

毎週土曜10:00～隔週で開催していた『週末リセットヨガ』は、7月で終了となりました。たくさんのご参加、ありがとうございました。なお、8月からはリンパストレッチを毎週実施しています。

運動室プログラム紹介

《日舞deエクササイズ》

毎週火曜日 15:45～16:45
日本舞踊の型でエクササイズを行います。美しい所作と女性らしい身体づくりで何歳になっても女子力UPさせましょう！
また、プログラムに参加している方々が、9/27(土)開催の『がやがやステージ』に出演します。皆様のご観覧お待ちしております。



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…アルトマーレのドリンク1杯と、ガーヤちゃんのクリアファイル1個
20スタンプ…アルトマーレの週替わりランチと、ガーヤちゃんクリアファイル1個
この機会に運動を習慣化しましょう！

10/1～ 利用料金改定

●10月より、個人利用、団体利用の料金改定、区分の追加を行います。改定後の料金は館内掲示物または、HPにてご確認ください。
現在、券売機で販売している入館回数券の有効期限は9/30までとなっておりますので、ご注意ください。



イベントカレンダー

お申込み、お問合せはお電話が窓口です。※申込開始前のイベントも案内しています。

9/1 (月)～	健康増進普及月間キャンペーン 参加無料 スタンプを集めたら素敵な景品と交換します！	
9/14 (日)	がやがや寄席 13:00～ 500円 日本の伝統文化である落語をお楽しみください。	
9/15 (月)	野菜スタンプでポーチづくり 10:00～11:00 500円 野菜スタンプを使ってオリジナルの巾着袋を作ります。	
9/24 (水)～	地域ボランティア活動紹介 観覧無料 地域のボランティア活動を紹介します。	
9/27 (土)	がやがやステージ 13:00～ 観覧無料 近隣で活動している団体による、ステージ発表会を開催します。	
9/27 (土)	お月見団子を作ろう！ 15:00～16:30 500円 お月見団子作りを楽しみながら、お月見の風習を学びましょう！	
10/1 (水)	利用者感謝デー 都民の日に合わせて、運動室の入場、運動プログラムの参加、inbody計測を無料でご利用いただけます。	
10/5 (日)	朗読ワークショップ 13:00～14:30 300円 詩や早口言葉などを、楽しく朗読しましょう！	
10/7 (火)～	やさしい英会話 13:00～15:00 8,500円 NOVAのネイティブ講師による、英会話教室を開催します。	
10/12 (日)	災害に備えて学ぼう！ 11:30～15:00 入場無料 世田谷プレーパークとの共催で災害に備えて学ぶイベントを開催します！	
10/18 (土)	お菓子作り 14:00～16:00 1,200円 アイシングクッキーとパフェをつくろう！	
10/22 (水)～	みんなの作品展 観覧無料 皆様の自慢の作品を3Fラウンジで展示します。ぜひ、ご覧ください。	
11/23 (日)	終活セミナー 13:00～15:00 500円 エンディングノートの書き方など終活の基礎を学びましょう！	

イベントレポート

初級カラオケ教室 6/4・11・18・25



皆さん、身体を使った張りのある歌い方を習得されていました。最終日には、全員1曲ずつカラオケで成果を披露し、とても満足されていました。次回開催は来年1月を予定です。

初級麻雀教室 5/9～6/27 毎週金曜日



初級麻雀教室の第1クールを開催しました。麻雀の基本的なルールや点数計算方法等、覚えることが多いのですが、参加者同士で助け合いながら楽しく教室を進めることができました。

世界環境デー 6/5～6/12



ポスター展示にてSDGsの17個の目標と世田谷区での廃棄物削減への取り組みを紹介しました。また、世界でのSDGsの取り組み状況を報告するビデオを放映し、多くの利用者の方にご覧いただきました。

七夕まつり 7/2～7/7



「世界平和」や「病氣平癒」など今年も様々な願い事が寄せられました。たくさんの短冊によってラウンジが華やかになりました。

ランチコースを楽しもう 7/12



20代から70代まで、幅広い世代の方にご参加いただきました。おいしい料理を食べながら楽しくマナーを学びました。次回は参加者同士交流を図れるような企画を考えています。

第10回カラオケ大会 7/27



交流室のカラオケ利用者、カラオケ教室の参加者、近隣のカラオケ愛好者の皆様に、自慢の喉を披露していただきました。応援に来られた方を含め45名の方にご参加いただき、良い地域交流の場となりました。

ポッチャ教室 8/12



初めてポッチャを体験する方や、久しぶりにプレーする方など、多くの方に参加していただきました。ポッチャのルールや投げ方などを学びました。初対面同士でアドバイスし合ったりと、良い交流の場になりました。

粘土で花器をつくろう 8/16



好きな色の絵具を混ぜ合わせた紙粘土にビーズやおはじきで飾り付けました。久しぶりに紙粘土を触った大人の方も多く、皆さん夢中になって作業を楽しんでいました。

フレイル予防講座 8/24



フレイル度チェックを行った後、フレイルを予防するための椅子を使った筋力運動指導や、栄養が簡単に取れる調理指導を行いました。

防犯セミナー 9/6



世田谷区での交通事故、悪徳商法、特殊詐欺、窃盗などの現状を説明しました。その後には、参加者を変えて詐欺電話のロールプレイングをし、巧妙な詐欺の手口を体感していただきました。