がやがや だより

2025 冬

Vol.30 December 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　GAYAGAYAKAN

指定管理者　株式会社オーエンス

がやがや館よりお知らせ

開館時間：9：00～22：00

12/28～1/4　休館となります。

◆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

運動室より

本格的な冬に向けて運動してみませんか♫

★毎週金曜日開催　運動プログラム
『セルフケアストレッチ』
12月のテーマは
～1年頑張った体を労わるケア～
疲労改善をリセットし、新年を迎えましょう！

★「夜トレ」…火曜と木曜、
18時～22時（最終入場21:00）
の夜間にも運動室が使えます。学校やお仕事帰りに、トレーニングしてみたい方、ぜひ、ご利用ください。
※運動室は15歳（中学生を除く）からご利用いただけます。

●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した。
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。

最近、券売機でチケット購入する際、
別のチケットを誤購入してしまうケースが増えております。
キャッシュレス決済でチケットを購入した場合、払い戻しはできませんので、間違いがないかご確認の上、ご購入していただきますようお願いいたします。

レストラン　「アルトマーレ」より

●営業時間 11:00～18:00（ラストオーダー17:30）
11:00～14:30 ランチメニュー
14:30～17:30 カフェメニュー

●年末年始の営業時間
12/27　通常営業
1/5　14:30開店（カフェメニューのみ）
1/6～　通常営業

●パーティプランのご案内
忘年会や新年会、歓迎会等幅広くご利用いただけるコースをご用意しております。
ご予約可能人数：10名～80名（着席は60名まで）
料金や設備等の詳細はHPまたは、(03-6450-7918)までお問合せ下さい。

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

12/7（日）クリスマスコンサート

13:00開演　無料
近隣で活動しているオーケストラ団体によるクリスマスコンサートです。

12/14（日）クリスマスオーナメントをつくろう

①10:00～②11:00～　300円
木の実やビーズを使ったオーナメントです。クリスマスツリーに飾ろう！

12/19（金）第一回　ボッチャ大会

13:00～16:00　1人500円
3名1チームでボッチャ大会を開催します！優勝チームには賞品も！

12/27（土）立川流一門会若手 年忘れ寄席

13:00開演　1,000円

1/7.14.21.28　毎週水曜日 中級 カラオケ教室

10:00～11：30　4,500円
呼吸や発声を学び、仕上げにお好きな曲をカラオケで歌います。

1/11（日）　新春遊びはじめ

13:00～17:00　無料
新年のスタートに、昔ながらの玩具や、オリジナルのゲームで遊びましょう！

1/25（日）長寿健康セミナー

10：00～12：00　500円
老化度が分かるAGEと野菜の摂取状態が分かるベジスコアを測定します。

1/31（土）いけばな教室

14:00～15:15　1,800円
いけなば初心者・未経験者向けの教室です。基礎や作法など基礎を学びます！

2/10（火）タロット占い

13：00～16：00　300円
皆様の悩みをタロットで占います！
公開鑑定となります！

イベントレポート

利用者感謝デー 10/1

都民の日に因んだ利用者感謝デーのイベントとして、運動室ジム、インボディ測定、3種の運動プログラム（足腰元気体操、太極拳、フレイル予防体操）を無料開放しました。

やさしい英会話レッスン 10/7～10/28

前任講師の帰国に伴い、今回より新たな外国人講師を迎えました。通常より参加人数が少なかったものの、その分、しっかり密着したレッスンを行う事ができました。

お菓子作り 10/18

参加者の皆様より「楽しい！」「かわいい！」「時間があっという間にに過ぎてしまった」とのお声をいただき、大好評でした。クリスマスやバレンタインで、お友達や大切な方へのちょっとしたプレゼントに活用していただけたら嬉しいです。

ががやが寄席 11/9

いぶし銀の橘ノ百圓さん、アコーディオン漫談の岩田百郎さん等、全8名の演者による寄席が賑やかに行われました。笑いでストレスを発散していただけたのではないかと思います。

終活セミナー 11/23

今年度、3回目のコミュニティカフェは「終活」をテーマに開催しました。前半は、終活の基礎知識や終活でやるべきことを学び、後半はエンディングノートを使ってワークショップを行いました。

朗読ワークショップ 10/5

健康維持に役立つ朗読のための呼吸法や発声方法を学んだ後、「吾輩は猫である」や「いるか」などの詩を講師に続いて朗読したり、2人1組で会話文を読み合いしました。

災害に備えて学ぼう 10/12

世田谷プレーパークと共催で、日本ボーイスカウト東京連盟世田谷第19団の指導の下、災害食としての焼きおにぎり作りにチャレンジしました。飯盒で炊いたご飯でおにぎりを作り、味噌を塗って焼きおにぎりにしました。

みんなの作品展 10/22～11/5

近隣の皆様より制作物を募集し、3Fのラウンジにて、作品展を開催しました。粘土で作った手芸作品や風景写真、毛糸の編みものなど、多種多様な作品が集まりました。

ががやがやマルシェ 11/15

地域振興と交流促進を目的とした、ががやがやマルシェとして、ワークショップとフリーマーケットを開催しました。焼き物展示とフリーマケットブースでは、お客様から商品に対しての質問や交流もあり、楽しめたと高評価をいただきました。

ウォーキング講座 11/29

多目的室にて、腕の振りや足の上げ方など、ウォーキングの基本を学びました。後半は世田谷公園に移動し、正しいウォーキング姿勢を実践しました。天気も良く、とても気持ちの良い散策を行うことができました。