

新年あけまして  
おめでとうございます！

本年もウエルコミを  
よろしくお願いいたします！

# ウエルコミ イベントカレンダー

1月

7日, 14日,  
28日(水)  
10:00~12:00  
21日(水)  
9:00~11:00

じきょうじゅつ

## 自彊術(健康体操)

いつまでも元気でいたいあなたに自彊術!!  
どなたでも、いつでも無理なく行える体操  
始めませんか。

お気軽に体験していただけます！

◇持ち物 ヨガマット・飲み物  
お待ちしております!!

※ 申込不要 / 体験は無料です。

主催：さらしな会

問い合わせ：090-1508-9768 (有馬)



14日, 28日  
(水)  
10:00~11:00

## 活きヨガ (シニア椅子ヨガ)

★椅子ヨガ参加でイチ推しポイントが取得できます★

活き活きyoga倶楽部は60歳以上を対象の  
椅子ヨガサークルです。

健康で豊かな日常生活を維持するために、  
適度な運動は欠かせないもの。

椅子を利用したヨガで足腰に負担がかかり  
にくく、シニアや初心者にもオススメ。

健康維持に、地域のお友達作りに、  
お気軽にご参加ください！

★詳細

要予約：電話およびメール

持ち物：動きやすい服装とお水

会場：(14日) 多目的室1

(28日) 2階エレベーター前

定員：20名

会費制：2000円/月 (初回体験500円)

▶ 申込み・お問い合わせはこちら→

主催：活き活きyoga倶楽部

問い合わせ：090-9000-0055 (佐々木)



9日(金)

11:00~16:00

## 千葉県立中央博物館 出前イベント

**チバニアン** 期の古代生物を学ぼう！

千葉県立中央博物館の出前イベントを開催！  
チバニアン期の古生物について化石やレプリカ  
を触ったり実物大の復元画と比較し、  
体感しながら学んでみませんか？



市原で発見された  
オオキトドと  
大きさを比べに挑戦！

主催：千葉県立中央博物館

問い合わせ：

welcommu.ichihara@gmail.com (ウエルコミ)



10日(土)

14:00~16:00

## アコーディオンいちらは うたの集い

私たちは2か月に一度唱歌や世界の民謡、  
フォークソングなど懐かしい歌や新しい歌も  
含め、楽しく歌っています。

歌にまつわるお話も魅力です。

お誘い合わせてお出かけ下さい。

持ち物：歌集「うたのひろば」ない方は  
受付にてお求め下さい。(300円)

伴奏：アコーディオンいちらは

お話と指導：ないとうひろお先生

駐車場：ウエルシア国分寺台店第2駐車場

※ 参加費 300円 / 申込不要

主催：アコーディオンいちらは

問い合わせ：0436-62-4121 (鈴木)



16日(金)  
10:00~11:00

## 母YOGA (ヨガ)

時には自分のために、心と身体もケアしませんか？

たくさん呼吸を吸い込んでゆっくり体を動かしましょう。ヨガでは、

心と体はつながっているとされています。体を動かしてほぐしていけば、

心も同時に柔らかくなっていきます。

問い合わせ：080-4437-9852 (岩瀬)

▶ 参加費無料

▶ お子さん連れ大歓迎！



15日,29日

(木)

10:00~12:00

## 歌声ひろば

季節の唱歌や懐かしい昭和の名曲を皆さんと一緒に歌いましょう！

ピアニストによる生伴奏が好評です。

声を出すのが苦手でも大丈夫！

音大卒講師によるワンポイントアドバイスや講師演奏もあります。

楽に声を出して楽しく歌い、いつまでも元気で若々しく過ごしましょう♪

お気軽にご参加ください(^\_^)

※ 申し込みは要予約です



主催：Oto-nari

問い合わせ：otonari09@gmail.com



16日,23日

30日(金)

10:00~12:00

## 中国健康体操 (練功十八法)の練習

「練功十八法」は中国で作られた気功体操です。中国で長年の臨床経験や養生法、武術、マッサージの方法を加えて作られました。

音楽の号令に合わせ、多くは2回ずつ繰り返し動きますので初心者でもなじみやすいです。

金曜日(午前)の他、水曜日(午後)でも別グループですが実施しています。軽い運動のできる服装でお出てください。

◆水曜日の活動日時は、1月7日,14日の  
13:00~15:00です

※ 参加費：900円/一回 申込不要  
初心者大歓迎！体験は無料です。



主催：市原練功十八法の会

問い合わせ：090-4375-5005 (横川)

yokokawa@plum.plala.or.jp

25日(日)

10:00~15:00

スプリング マルシェ

## Spring MARCHE

子育て世代中心のハンドメイド作家団体によるマルシェ「Spring Marche 2026」を開催します。毎回ご好評いただいている

ハンドメイドマルシェやお譲り会、

オーダー会などございます。

多くの方のご参加をお待ちしております！

●オーダー受付

12/14(日) 1/25(日)

@welぼー @ウエルコミ

●完成品受け渡し

2/22(日) 3/22(日)

@welぼー @ウエルコミ

学用品のお譲り会も開催！

1/25(日) 限定

使ってないノートや鉛筆、使わなくなったピアノや絵の具セット、算数セットなどおうちに眠っていたらぜひお持ちください！



主催：ウエルコミ・Smile

問い合わせ：welcommu.ichihara@gmail.com

22日(木)

10:00~12:00

## スマホの日

～はじめてのスマホ体験講座～

スマートフォンに興味はあるけど使えるか不安…  
そんな皆さんのためのスマホ体験講座を開催！

テーマは「スマホの基本と LINEの使い方」

対象：どなたでもご参加頂けます！

(ご使用中の携帯会社、機種は問いません。)

スマートフォンをお持ちでない方も

ご参加いただけます)

定員：各回 先着10名



問い合わせ：0436-20-1090 (ウエルコミ)

ウエルシア・  
コミュニケーションセンターいちほら

☎ 0436-20-1090

(電話対応時間：火～日曜日 9時～18時)

✉ welcommu.ichihara@gmail.com

利用予約はこちら

FOLLOW ME

