

新年あけまして
おめでとうございます！

本年もウエルコムを
よろしくお願ひいたします！

ウエルコム

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)

いつまでも元気であり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俱楽部は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俱楽部

問い合わせ:090-9000-0055(佐々木)

イチ
I-Chi-O-Shi
推し



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
オオキトド比
大きさ比べに挑戦!

主催:千葉県立中央博物館

問い合わせ:

welcommu.ichihara@gmail.com(ウエルコム)

イチ
I-Chi-O-Shi
推し

10日(土)
14:00~16:00

アコーディオンいちはら 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はら

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はら

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言われています。体を動かしてほぐしていくば、

心も同時に柔らかくなっています。

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



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)
@weほーる @ウエルコム

●完成品受け渡し

2/22(日) 3/22(日)
@weほーる @ウエルコム

主催: ウエルコム・Smile

問い合わせ: welcommu.ichihara@gmail.com

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、使わなくなってしまったピアニカや絵の具セット、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！



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でください。

◆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

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 (ウエルコム)

ウエルシア・
コミュニケーションセンターいちはら

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

