

ウエルコミ イベントカレンダー

12

月

2日(火)
10:00~11:15

手作り お正月飾り教室

毎年大好評《手作りお正月飾り教室》
会場) 多目的室2

時間) 10:00~11:15

材料費) 1,500円

対象) 3ヶ月~

持ち物) 飲み物、お出かけグッズ

定員) 6組

予約開始) 11/18 11:00~

★同室見守り託児★

※ 要申込 / 材料費 1,500円

主催: Baby Heart Yサークル

問い合わせ: 予約連絡先 0436-63-5343



3日,10日,
17日(水)

中国健康体操 (練功十八法)の練習

「練功十八法」は中国の気功体操で、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。

日本のラジオ体操をゆっくり動く感じで音楽の号令にあわせて行ないます。ご自分の体調に合わせ無理なく行なってます。水曜日と金曜日で別グループで開催しています。初心者歓迎です。

同じ動作を2度ずつ繰り返し行なうことが多いのでスムーズにできます。

軽い運動のできる恰好でおいでください。

◆金曜日の開催日時は、12月5日, 12日, 19日の10:00~12:00です

※ 参加費: 900円/一回 申込不要

主催: 市原練功十八法の会

問い合わせ: 090-4375-5005 (横川)

3日,10日,
17日(水)

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)

4日,25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





11日(木)
11:00~16:00

1DAYアロマ 癒しと健康のアロマ体験

開催4周年記念！先着10名様

クリスマスクッキーをプレゼント🎁

大人気！女性のトリセツセミナー ※要予約

①11:00~12:30/基礎編



②13:30~15:00/ホルモン編

頭痛、生理痛など女性の悩みをアロマでサポート
フェミニンオイル作りあり
参加費 2000円

▶お問い合わせ・ご予約はこちら→

主催：グレイスフルアロマ
問い合わせ：公式LINEより



10日,24日(水)
10:00~11:00

活きヨガ (シニア椅子ヨガ)

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。

活き活きyoga倶楽部は60歳以上を対象とした椅子ヨガサークルです。

椅子を利用して行うヨガで足腰に負担がかからない為、シニアや初心者にオススメ。

健康維持や地域のお友達づくりに、

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：(12月) 多目的室1

定員：20名

会費制：2000円/月 (初回体験500円)

▶申し込み・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)



21日(日)
10:00~15:00

スマイル マルシェ SMILE MARCHE CHRISTMAS

ウエルコミの恒例イベントとなりました
Smile Marche が今月もやってきます🌟
今回も素敵な出店者さんが集まりました！
たくさんの魅力的な商品をご用意して
おまちしております！

13:00~ 絵ハガキコンテスト授賞式

こども部門・おとな部門それぞれ上位3名の方
には素敵なプレゼントをご用意します♡

14:00~ ビンゴ大会

会場でアンケートに答えるとビンゴカードが
もらえます
みんなで参加して素敵な商品をゲットしよう！

▶Smileインスタグラムはこちら→

主催：Smile

共催：ウエルコミ

問い合わせ：welcommu.ichihara@gmail.com



25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！

今回のテーマは

「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

