

ウエルコミ

12

月

# イベントカレンダー

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 HeartYサークル

問い合わせ: 予約連絡先 0436-63-5343

3日,10日,

17日(水)

10:00~12:00

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)



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で  
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



3日,10日,

17日(水)

13:00~15:00

## 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)



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  
からない為、シニアや初心者におススメ。

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

