

ウェルコミ イベントカレンダー

9月

2日(水)

9:30~12:30

イチ推し Presents

伝わる! 地域活動

チラシ作成講座

チラシの作り方をゼロから学べる初心者向けの講座を開催します。ご自身のPCを使って、その場でチラシ作りに挑戦! 地域活動をより活性化させるために必要なことが学べる、実践型の講座です!

- ・チラシ作りの基本とツールを学ぶ!
- ・自身の活動のチラシを作ろう!

◆ 定員・対象 ※ 参加費無料

先着15名 (本講座は市民活動団体の代表者や中心的存在として活動している方が対象です)

◆ 参加条件

「キャンバ」無料アカウントの事前取得

◆ 持ち物

ノートパソコン

▶ お申込みはこちらから →



主催: 市原市 地域連携推進室 (イチ推し事務局)
問い合わせ: ichioshi@city.ichihara.lg.jp

9日, 30日
(水)

10:00~11:00

生きヨガ (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、シニアや初心者におススメ。健康維持に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: 2階エレベーター前

定員: 20名

会費制: 2000円/月(初回のみ体験レッスン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)
iki.yoga.club@gmail.com



2, 9, 16,
23日(水)

10:00~12:00

じきょうじゅつ

自彊術 (健康体操)

暑いからとクーラーの効いた涼しい所にばかりいますと、体が冷え過ぎて血流が悪くなったり肩こりになりやすくなります。ご自身の為にも少し体を動かしてみませんか。お買い物ついでにお立ち寄りくださいませ。お待ちしております!

- ・用意する物 (ヨガマット・お飲み物)

※ 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, 11日,
25日(金)

10:00~12:00

練功十八法 (中国健康体操)の練習

音楽の号令に合わせ、呼吸をつけてゆっくり動きますのでご高齢のかたでも、ご自分の体力にあわせ実施できます。運動後はスッキリ、軽く感じられます。

※ 参加費: 900円/一回 (体験無料)
初心者歓迎!

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



8日(火)

14:00~16:00

市原くるるの会

地域の皆さんが会話を楽しみながら、健康生活に役立つお話やご質問にお応えする交流サロンです。感染症予防対策をとった上で開催しています。

▼ 内容

- ①フレイル予防ミニ講座
- ②意見交換・おしゃべりタイム
- ③フレイル予防体操など

毎月第2火曜日
開催!
参加費無料!

※ 事前申し込み (当日参加可)

主催: 市原くるるの会
問い合わせ: 0436-20-1090 (ウエルコミ)

11日(金)

11:00~16:00

1dayアロマ

癒やしと健康のアロマ体験イベント

アロマを使ったもみほぐし、足つぼ、ヘッドスパなど、予約不要の癒やしのブース、ワークショップあり。

アクセサリや雑貨、焼き菓子とパンもあり。背中と足裏へのアロマタッチケア40分2000円

予約優先 12:00 13:30 14:30 15:30

アロマスプレー作り500円~

その他、各ブース支払い

アロマケア相談可

予約、お問い合わせはソランジュ公式ラインにて



▶ ご予約・お問い合わせはこちら→



主催：グレイスフルアロマ
問い合わせ：公式LINEより

20日(日)

14:00~16:00

アコーディオンいちはら うたの集い

私たちは唱歌や世界の民謡、フォークソング、映画音楽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ください。(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：043662-4121 (鈴木)



22日(火)

10:00~11:00

かふえどこぱん

Café de copain

毎月第4火曜日 開催!

『正しい歩き方フレイル知っていますか?』
今月のテーマは、フランスベッド理学療法士による「歩き方の無料勉強会」です。

(詳細は館内チラシにてご確認ください)

※ 参加費無料です

水分などはご自身でご用意ください。感染拡大防止対策実施中です。ご協力お願いします!

募集人数：20名(先着順)

お電話にてお申込み下さい。

主催：市原市地域包括センターこくぶんじ台
問い合わせ：0436-37-3232

25日(金)

10:00~12:00

スマホの日

~はじめてのスマホ体験講座~

スマホ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!
お気軽にご参加ください!

テーマは

「スマホの基本とキャッシュレス決済」

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：先着10名

申込締切：9月18日(金)

お申し込みは、お電話またはウエルコミ
受付スタッフにお声がけください。

▼こんな方におすすめ

- ・電話以外の機能も使ってみたい!
- ・もっと上手に使えるようになりたい!
- ・スマホは持っていないけど触ってみたい!
- ・そろそろスマホにしたい!

主催：ウエルコミ/協力：ソフトバンク(株)
申込み・問い合わせ：0436-20-1090



コーディネーターに相談できます!

団体からの相談への対応、団体の目的や活動内容に応じた情報提供等の支援、連携することで活動の向上が見込まれる団体同士の橋渡しをコーディネーターが行います。ぜひご相談ください。(毎週水曜日・金曜日)相談の際は、事前にご連絡ください。

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：金~水曜日 9時~18時)

✉ welcommu.ichihara@gmail.com

ご利用予約はこちら



ウエルコミHP



Follow us 📢



Instagram

