

ウエルコミ

10月

イベントカレンダー

2日, 9日,
30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



7, 14, 21,
28日(水)

10:00~12:00

じきょうじゅつ

白彊術(健康体操)

どなたでも簡単に出来る体操です。
お買い物のついでにお気軽に参加しませんか？
まず体験していただき、お申し込みは其の後で大丈夫です。

・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）



14日, 28日
(水)

10:00~11:00

活きヨガ (シニア椅子ヨガ)

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
定員：20名

▼ 申込み・お問い合わせはこちら ↓



★10/24(土)11:30~

ウエルコミとシニア向けイベント開催！

参加費無料&おみやげ付。詳細はチラシにて

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



14日(水)

9:30~10:30
11:00~12:00
13:00~14:00

スタッフが丁寧にサポート！ イチ推し登録会

「イチ推し」は「市原市をもっと良くしたい」という想いで活動する市民活動団体と市民をつなぐポイント制度です。

「イチ推し」を始めたい！そんな皆様のご参加をお待ちしております！

持ち物：ご自身のスマートフォン

※ 登録の際にはメールアドレスを使用します
定員：各回 8名（申し込み先着順）

▶ 参加申込はこちらから→



問い合わせ：市原市地域連携推進室(イチ推し事務局)
メール：ichioshi@city.ichihara.lg.jp
電話：0436-23-9851

15日(木)

9:30~12:45

いばしょの輪

「いばしょの輪」は市原市内で子どもや若者の居場所づくりに関わる行政関係者や民間団体などが一堂に会して行われる意見交換会です。

▼ 内容

- ・映画「30」上映会
- ・市原市の取り組み紹介
- ・グループディスカッション
- ・ランチミーティング（希望者のみ）

※ 詳しくは館内チラシをご覧ください。

主催：市原市/企画：いちほら市民活動協議会
問い合わせ：080-3505-7903（担当：小倉）

17日(土)

10:00~15:00

開館 5 周年 記念イベント ウエルコミ 大博覧会



入場無料！
出入り自由！

ウエルシア・コミュニケーションセンターいちらは 2021年10月に開設し、今月で5周年を迎えます。現在は 約400 の市民活動団体が日々活動する、市原市内でも有数の "つながりの拠点" へと育ちました。この節目に、日頃お世話になっている皆さまへ感謝を込めて「ウエルコミ大博覧会 2026」を開催します。

▼ 当日スケジュール

10:00~12:00

「いちらはつながりシンポジウム」

～町を元気にする400の物語～

ウエルコミの5年の軌跡とこれからをお話します！地域で活動している方、これから何か始めたい方にもオススメ！

12:00~15:00 「つながるマルシェ」

12時からはウエルシア薬局管理栄養士による無料の食育講座&市内の「こども食堂」運営団体や飲食店によるお弁当販売を実施！
13時からは様々な企業や団体・大学等のブースが多数出展します！

主催：ウエルコミ（市原市・ウエルシア薬局・いちらは市民活動協議会）

問い合わせ：welcommu.ichihara@gmail.com / 0436-20-1090 ※ 電話対応時間：金～水 9～18時（木曜休館）

27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！

今月のテーマは、市原地域リハビリテーション広域支援センターによる「健康寿命のポイントは指先！～小さい動きが大きな効果～」です。（缶バッジ作製体験付）
（※ 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。ご協力をお願いします！

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
申込み・問い合わせ：0436-37-3232

27日(火)

10:00~12:00

13:30~15:30

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

10:00～「スマホの基本と LINEの使い方」

13:30～「スマホの基本と防災」

対象：どなたでもご参加いただけます！

（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参加できます！

定員：先着 10名

申込締切：10月20日（火）

お申し込みは、お電話またはウエルコミの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らは

☎ 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



Follow us