

ウエルコミ イベント カレンダー 9月

3,10,17,
24日(水)
10:00~12:00

自彊術(健康体操)

【彊】は「強い」という言葉です。
自分でじぶんを強くする術
それが日本で100年以上続く健康体操

【自彊術】です。

どなたでも！いつでも！無理なく行える体操、
貴方もはじめてみませんか？

お待ちしております。

体操の出来る服装で是非体験してみたいかが
でしょうか？

ヨガマット、お飲み物などご用意してご参加お
願い申し上げます。

※ 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)

9日(火)
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1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)

5, 19日(金)
10:00~11:00

ヨ ガ 母 YOGA

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されてい
ます。体を動かしてほぐしていけば、
心も同時に柔らかくなっていきます。

▶参加費無料

▶お子さん連れ大歓迎！



問い合わせ：080-4437-9852 (岩瀬)

6日(土)
10:30~16:00

カラー マルシェ color marche

ハンドメイドマルシェ

千葉の人気作家さんが大集合。

楽しいワークショップも沢山ご体験できます。

お買い物で、先着20名様 お花苗プレゼント
もあります。

ぜひ ご家族、ご友人お誘い合わせてご来場
お待ちしております。

主催：Team White

問い合わせ：instagram

(@teamwhite2024)



11, 25日(木)
10:15~11:45

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



10,24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 (ただいま少人数でじっくりできます！)
会費制：2000円/月
(初回のみ体験レッスン500円)
主催：活き活きyoga倶楽部
問い合わせ：090-9000-0055 (佐々木)

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！

テーマ「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：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

17日(水)
11:00~16:00

1dayアロマ

癒やしと健康のアロマ体験イベント
背中と足裏へのアロマタッチケア40分2000円
予約優先 13:00 / 14:00 / 15:00
(ソランジュ公式LINEにて受付)

もみほぐしなど予約不要の癒やしのブースもあり
アクセサリや雑貨、焼き菓子とパンあり
アロマスプレー作り500円
アロマケア相談も可

主催：グレイスフルアロマ
問い合わせ：公式LINE
(<https://lin.ee/eU5hFCr>)



20日(土)
13:00~17:30

実践教育セミナー 教育の逆の視点

不登校、ひきこもりのご家族に悩んでいる方
はもちろん、子育て中の全ての方、教育現場
に関わる方、子供の支援に関わる方、たくさ
んの方に聴いていただきたいセミナーです。

「ふつう」の枠を外せば子供が輝きはじめ
「逆の視点」が教育を変えるヒントになる
“教えすぎない”“待つ”“信じる”という
新しいまなざしを提案します

▶ 申し込みはこちらから
(定員50名)



主催：一般社団法人ひきこもり不登校支援
人材育成協会 (担当:照井美和)
問い合わせ：090-3596-4865 (照井)

利用予約はこちら

FOLLOW ME

