

3日(水)

9:30~12:30

イチ推し Presents SNS発信講座

この講座では活動を魅力的に伝える写真の加工方法や、思わず見たくなる投稿のコツなど、フォロワーを増やすための具体的な工夫を分かりやすく解説します！

- ・写真の加工方法や発信のコツを学ぼう
- ・学んだことを踏まえて投稿を作ろう

定員・対象

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）

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

3,10,17,
24日(水)

10:00~12:00

じきょうじゅつ 自彊術（健康体操）

どなたでも出来る簡単な体操です。体操を継続している方々の中には、五十肩で上がらなかった腕が上がるようになったとか、階段の上り下りがスムーズになり疲れなくなった等等良く耳に入ってきます。ご自分の体力を維持する為に一緒に体を動かしてみませんか。いつでも体験可能です。ご参加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）



5日,12日,
19日(金)

10:10~11:40

練功十八法 (中国健康体操)の練習

練功十八法とは中国で作られた気功健康体操です。音楽の号令に合わせてゆっくり動きます。同じ動作を2回ずつ動くことが多いので初心者でも可能です。

運動後は身体がスッキリ、軽く感じます。体験無料、見学自由、申込不要です。

いつでもどうぞ！

※ 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



9日(火)

14:00~15:00

きく・みる・する を実践する健康セミナー

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

※ 事前申込（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）

10日,24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。生き生き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：多目的室 1
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：生き生きyoga倶楽部
問い合わせ：090-9000-0055（佐々木）
iki.yoga.club@gmail.com



5日,26日
(金)

10:00~12:00

楽しく歌っていつまでも元気で！ 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(^^)

※ 予約不要・参加費：1000円/1回
(1回だけのご参加も大歓迎！)

主催：Oto-nari

問い合わせ：090-7365-5825（高熊）
otonari09@gmail.com



16日(火)

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」は市民活動団体と市民をつなぐポイント制度です。

市民活動団体の活動や市のイベントなどに参加するとポイントを貯めることができ、貯まったポイントは市の魅力ある商品と交換したり、協力店で受けられるサービスと交換できるほか、応援したい団体へ寄付することも可能です。

どんな制度なのか知りたい! 「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

(受付時間: 平日9時00分~16時30分)



22日(月)

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 11:00/12:00/13:30/14:30/15:30
公式ラインにて受付(QRコード参照)

もみほぐしなど予約不要の癒やしのブース、
各ワークショップ、アクセサリーや雑貨、
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



※ 入場無料、ブース別お支払い/申込不要

▶ 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



23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

▼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)

問い合わせ: 0436-20-1090



23日(火)

10:00~11:00

かふえどこぱん Café de copain

市原地域リハビリテーション広域支援
センターによる『タオル体操』です

以前にも市原地域リハビリテーション広域支援
センターによるタオル体操にご参加の方は、
当時のタオルをご持参ください。

(お持ちでない方はこちらでご用意いたします)

募集人数: 20名 (先着順)

お電話にてお申込み下さい。

※ 参加費無料

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!

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

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



Follow us 📢

