

8月

ウエルコミ

イベントカレンダー

1, 15日(金)
10:00~11:00

ヨガ

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, 13, 27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)

6, 20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て無理なく行っています。水曜日の他、金曜日(今月は1日、8日、29日10時~)も別グループですが開催しています。

初心者歓迎です。同じ動作を2度ずつ繰り返す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。

※ 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)

7, 28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(^^)

※ 申し込みは要予約です。

主催：Oto-nari

問い合わせ：otonari09@gmail.com



24日(日)
13:00~15:00

親子で学ぶ性教育 「いのちの講座」

「自分って、どこから来たの?」「性のことって、子どもにどう伝えたらいいんだろう?」そんな素朴な疑問や不安に寄り添いながら、命の大切さ、性の正しい知識、そして自分を大切にすることが育む講座です。一緒に、「いのちの力」を感じる時間を過ごしませんか?

申込方法は、公式LINEとInstagramよりお知らせします。

定員20組(小学生・中学生とその保護者、未就学児の付添可)

※ 参加無料 / 要申込

主催: 子どもと親の居場所 ひだまり
問い合わせ: ひだまり公式LINE
または InstagramのDM



27日(水)
9:50~10:50

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すすめ。
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!
※夏休みの企画! 中学生以下は飛び入り無料!

★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: 8月は1回開催の為、1000円(体験500円)

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

16日(土)
10:00~15:00

Smile Marche 夏祭り

- ◆ ハンドメイドマルシェ
- ◆ ワークショップ
- ◆ かき氷
- ◆ 焼きそば
- ◆ 駄菓子
- ◆ 縁日&シールラリー
- ◆ 13:00~ 絵ハガキコンテスト授賞式



企画盛りだくさんでお待ちしています!!

Smile Marche
夏祭り

主催: Smile
共催: ウエルコミ

26日(火)
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

利用予約はこちら

FOLLOW ME

