

# ウエルコミ イベントカレンダー 4月

休館日変更のお知らせ  
5月1日(金)より休館日が月曜日→木曜日に変わります。

1日,8日,15日  
22日(水)  
10:00~12:00

## じきょうじゅつ 自彊術(健康体操)

健康を作る(自彊術) あなたも体操を始めてみませんか。  
体操を継続している方の中には夜トイレに起きなくなった 五十肩で上がらなかった腕が上がるようになった 階段の上り下りが楽になった等等など なたでも出来る簡単な体操です。是非お気軽に参加してみませんか

※ 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)

3日, 10日,  
17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」は中国で作られた気功体操です。音楽に合わせて、ゆっくりと呼吸をつけながら動きます。多くは2回ずつ動きますので初心者でも可能です。終わるとスッキリします。軽い運動のできる服装でおいでください。

※ 参加費：900円/一回 申込不要  
初心者歓迎！  
いつでもお越しください！



主催：市原練功十八法の会  
問い合わせ：090-4375-5005 (横川)  
cyokokaway@gmail.com

7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」への登録が  
短時間でできる登録会！

「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！そんな皆さんのご参加をお待ちしております！

持ち物：スマートフォン  
※登録の際にはメールアドレスを使用いたします  
定員：各回 8名 (申し込み先着順)

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8時30分~17時15分)



8日, 22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、シニアや初心者にもオススメ。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：活き活きyoga倶楽部  
問い合わせ：090-9000-0055



9日, 23日  
(木)  
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)  
メール：otonari09@gmail.com

22日(水)  
10:00~12:00

## 親子でほっと ひだまりcafe

不登校や行き渋りのあるご家庭を対象にお茶会を開催しています。  
今月はいよいよ新年度。  
新たな環境に緊張や心配、不安、モヤモヤが出てくる事かと思えます。  
ひだまりcafeで思いを話してみませんか?  
当事者同士、安心安全な場所で、心をほっとゆるめにいらしてください。



参加無料! 出入り自由!  
申込みは不要です。

▶お問い合わせはこちらから→



主催：子どもと親の居場所ひだまり  
問い合わせ：hidamari07192023@gmail.com

9日(木)  
14:00~15:00

## 市原くるるの会

~「きく」「みる」「する」を  
実践する健康セミナー~

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)

28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!

内容：「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

申込み：お電話またはウエルコミ受付にて  
申込書を提出してください

▼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)  
問い合わせ：0436-20-1090



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

ご利用予約はこちら

Follow us 📢



ウエルコミHP



Instagram

