

ウエルコミ イベントカレンダー

7 月

1,8,15,
22日(水)

10:00~12:00

じきょうじゅつ

自彊術 (健康体操)

お顔のツボ押しや足裏全体を揉んだり又、体の隅々を動かして体操したりして自分自身の体力向上に汗を流してみませんか。お買い物のついでに、フラッと立ち寄って体験してみてください。お待ちしております！

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)



3日,10日,
31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、ゆっくりと呼吸をつけながら動く気功体操です。老若男女、ご自分の体力に合わせて動きます。運動後は身体がスッキリします。初心者歓迎です。軽い運動できる服装でお出てください。

※ 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



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：8日(多目的室1)・22日(多目的室3)

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 (佐々木)

iki.yoga.club@gmail.com



13日(月)

10:00~12:00

子育てが楽しくなるママカフェ

子育て講座

地域のママパパ同士支え合いながら共に子育てしませんか？

子育てが楽しくなるママカフェは、参加者同士コミュニケーションを取りながら楽しく子育てについて学べる講座です♪

今回のテーマは

「子どもにNOが届くための重要ポイント」です。子育て中の方ならどなたでも！お子様連れでのご参加も大歓迎です♡お気軽にお問合せください😊

※ 要申込 / 講師料 2200円(税込)

主催：はぐらぶ子育て

問い合わせ：090-9363-1157

ichihara.huglove@gmail.com



14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

毎月第2火曜日開催！

参加費無料！

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

主催：市原くるるの会 / 問い合わせ：0436-20-1090 (ウエルコミ)

※ 事前申し込み (当日参加可)

19日(日)

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、アコーディオン伴奏で唱歌や世界の民謡、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ください。(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：043662-4121 (鈴木)



17日(金)

9:30~12:30

イチ推し Presents 頼れる！地域活動 生成AI活用講座

「AIって気になるけど、使ったことがない」という方のための、ゼロから学べる初心者向けの講座です。AIの使いかたや専門用語をゼロから学び、話題の生成AI「クロード」を実際に操作しながら体験。講座の最後には、AIと一緒に「あなたの団体の企画書」を作ります！

- ・AIって何？怖くない？を学ぼう
- ・AIに上手にお願いするコツを学ぼう
- ・AIと一緒に企画書をつくろう

◆定員・対象 ※参加費無料
先着10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）

◆持ち物（詳細は申込者に個別にご案内します）

- ・ノートパソコン
- ・団体の活動内容がわかるチラシや資料
- ・企画書を作りたい活動等のメモ
- ・メールアドレス

▶ お申込みはこちらから →



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

24日(金)

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！

テーマは

「スマホの基本と キャッシュレス決済」

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

▼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



28日(火)

10:00~11:00

かふえどこぱん Café de copain

市原市役所・危機管理課による

「自分たちの住むまちの災害リスクと備え」
(風水害編) です

※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！

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
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 (🔔)



ウエルコミHP



Instagram

