



ウェルコミ イベントカレンダー



5,12,19,
26日(水)
10:00~12:00

じきょうじゅつ

自彊術(健康体操)

運動不足が気になる方、或いは
肩こり!! 不眠症!! 疲れを癒やしたい
方々等、是非一緒に体を動かしてみませんか?
お待ちしております!

・用意する物(ヨガマット・お飲み物)

※ 19日のみ12:00~14:00の開催となります
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)



7日,21日
28日(金)
10:10~11:40

練功十八法 (中国健康体操)の練習

音楽の号令に合わせ、呼吸をつけて
ゆっくり動きます。運動後は身体もスッキリ、
軽く感じられます。
軽い運動の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



10日(月)
10:10~11:00

動けるカラダづくり教室

理学療法士と一緒に、タオルや椅子
を使って無理なく身体を動かす健康体操
です。どなたでもご参加いただけます。
持ち物はタオル・飲み物をご持参ください。
動きやすい服装でお越しください。
お問い合わせはお気軽にお電話ください。

※ 参加費無料。申込不要 (先着10名)。

主催: カラダメンテナンススタジオ市原

問い合わせ: 070-8962-8238

karada.ichihara@gmail.com

5日(水)

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)



23日(火)

10:30~16:00

第 8 回

カラー マルシェ

color marche

千葉で活躍するハンドメイド作家さん
やワークショップ、夏祭りをテーマに、
お子様から大人まで楽しめるイベントとなっ
ております。スタンプ集めて景品プレゼントも
ございます。
是非、涼しい会場での夏祭りをお楽しみ下さい。
皆様のご来場お待ちしております。

▶ お問い合わせはこちら→

主催: Team White

問い合わせ: [instagram](https://www.instagram.com/teamwhite2024)

(@teamwhite2024)



25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！

テーマは

「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

▼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



26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
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！

(夏休み企画) 中学生以下は、飛び入り参加無料！

★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：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 (佐々木)

iki.yoga.club@gmail.com



25日(火)

10:00~11:00

かふえどこぱん Café de copain

今月は、地域包括センターひまわり
保健師・看護師による講話を予定しております
(詳細は館内チラシにてご確認ください)

※ 参加費無料です

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

26日(水)

9:30~12:30

イチ推し Presents

伝わる！地域活動

SNS発信講座

「SNSで発信を始めたものの、なかなか多くの人
に届かない…」そんな課題を感じている方に向け
た実践講座です。本講座では、Instagramを
事例に、写真の魅力を引き出す加工のポイント
や、フォロワーを増やすための具体的な工夫を
わかりやすく解説。

3時間の講座で、すぐに使えるInstagramで
の発信のコツを学び、その場で実践します！

- ・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 ※ 参加費無料

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)

◆ 持ち物 (詳細は申込者に個別にご案内します)

- ・スマートフォン
- ・活動の様子がわかる写真 (10枚程度)

▶ 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

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

ウエルコミHP



Instagram



Follow us (bell icon)