

ウエルコミ

イベントカレンダー

7月

2, 9, 16,
23日(水)
10:00~12:00

自彊術(健康体操)

健康を作る[自彊術]どなたでも出来る
簡単な体操です。
体の隅々まで生き生きリフレッシュ!!
肩こり! 不眠症! 疲れを癒やしたい方!
是非お気軽にご参加お待ちしております。
体操の出来る服装。ヨガマット。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)

4, 18日(金)
10:00~11:00

ヨガ 母YOGA

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言われて
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)

10日(木)
14:00~15:00

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答えする
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)

2, 9, 16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
いません。ご自分の体調に合わせ無理なく行
ってます。水曜(午後)の他、金曜(午前)
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
し行うことが多いのでスムーズできます。
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)

9, 23日(水)
9:50~10:50

活きヨガ(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です。

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!

※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: 2階 エレベーター前

定員: 20名

会費制: 2000円/月

(初回のみ体験レッスン500円)

主催: 活き活きyoga倶楽部

問い合わせ: iki.yoga.club@gmail.com



13日(日)
10:00~12:00

不登校・行き渋りのあるご家庭 お茶会

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。
お茶会はお子さん同士の交流の場。そして、
保護者同士の交流の場となっています。
モヤモヤする事、心配事な事など一緒に
お話しませんか？

※ 参加無料 / 申込不要

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



15日(火)
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、
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
にてお求め下さい。(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：0436-62-4121 (鈴木)

10, 24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で
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



22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
参加可能です)

定員：先着10名

問い合わせ：0436-20-1090 (ウエルコミ)

11, 25日(金)
9:30~12:30

イチ推しPresents

チラシ作成講座

参加無料!!

チラシの作り方をゼロから学べる初心者向けの連続講座を開催します。

ご自身のPCやスマホを使って、その場でチラシ作りに挑戦！

地域活動をより活性化させるために必要なことが学べる、実践型の講座です！

1日目 7月11日(金) チラシを企画し作ってみよう！

2日目 7月25日(金) 写真の撮り方や情報発信を学ぼう！

・定員：先着10名

・持ち物：ノートパソコン

(もしくはスマートフォン)

参加申し込みはこちら→

※定員になり次第締め切ります



主催：市原市 地域連携推進室 (イチ推し事務局) / 問い合わせ：0436-23-9851 (メール) 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：火～日曜日 9時～18時)

✉ welcommu.ichihara@gmail.com

利用予約はこちら

FOLLOW ME

