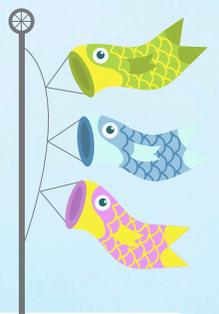




# ウエルコミ

# イベントカレンダー



2, 16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：0436-20-1090 (ウエルコミ)

7, 14, 28日(水)  
10:00~12:00

## 自彊術(健康体操)

余暇の時間を利用して体操を始めてみませんか!!体の隅々まで生き生きリフレッシュ!!

肩こりや不眠症、疲れを癒したい方は是非お気軽にご参加ください。

体操の出来る服装。ヨガマット。

飲み物等など宜しくお願いたします。

※ 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)

8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)

4日(日)  
12:30~16:30

## 蟲神器公認イベント もちもち交流会

参加費：100円 (中学生以下無料) / 要申込

100円ショップダイソーから販売しているカードゲーム蟲神器の公認イベント

(交流会・体験会)です！

蟲神器経験者はもちろん、初心者、未経験者のご参加も大歓迎です！

※人数把握のためトナメルにて事前登録をお願いいたします！

※無料で見学のみも可能です！

詳細は下記トナメルにてご確認ください！

▼トナメルURL

<https://tonamel.com/competition/Bz2Jg>

お申し込み・詳細はこちらから→



主催：もちもち会運営

問い合わせ：ra3432923@gmail.com

8, 22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



14, 28日(水)  
13:00~15:00

## 中国健康体操 (練功十八法)

「練功十八法」は中国で作られた気功体操です。日本のラジオ体操をゆっくり呼吸をつけながら動く感じです。

中国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。音楽の号令に合わせ、多くは2回ずつ繰り返し動きます。部分稽古をしながら行いますので初心者でもなじみやすいです。

水曜日(午後)の他、金曜日(午前)でも別グループですが実施しています。軽い運動できる服装でお出てください。



参加費：900円/一回 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)

22日(木)  
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)

15日(木)  
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)

31日(土)  
13:30~15:50

## 市原市男女共同参画 社会を進める市民の会 総会・研修会

市原市男女共同参画社会を進める

市民の会の定期総会及び研修会。

男女共同参画について関心のある方。

総会は会員のみ議決権あり。

研修会は自由参加。

※ 参加無料 / 申込不要

主催：

市原市男女共同参画社会を進める市民の会

問い合わせ：afroblue@tree.odn.ne.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

