ウエルコミ イベントカレンダー 11月

4,11,18日(水) 24日(火) 10:00～12:00
自彊術（じきょうじゅつ）（健康体操）

機械や器具を用いず、全身を動かし呼吸法により気を導いて心身の調和を図る事を目的とした体操です。運動不足の方一緒に体を動かしてみませんか～
お買い物のついでにお立ち寄りください
・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）

9日(月) 10:10～11:00
タオルを使ったストレッチ体操

タオルを使って、ゆっくり身体を動かす健康体操です。年齢や運動経験を問わず、どなたでもご参加いただけます。無理なく自分のペースでストレッチを行い、身体をほぐしてみませんか？

参加費無料、定員10名（先着順）、申込不要です。当日はタオルと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。

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
メール karada.ichihara@gmail.com

10日(火) 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
※ 事前申し込み（当日参加可）

毎月第２火曜日 開催！
参加費無料！

主催：市原くるるの会
問い合わせ：0436-20-1090（ウエルコミ）

7日(土) 14:00～16:00 22日(日) 10:00～12:00
親子で参加できるワークショップ

世界には、英語だけでなくいろいろなことばがあります。親子で多言語に触れる面白さと可能性を感じてみませんか？
どのことばも身近になり、未知の世界への好奇心が育っていきます。赤ちゃんからおとなまで、誰でもいくつものことばが自然に身につく体験を一緒にしてみましょう。
申込はフリーダイヤルまたはホームページから。
当日は動きやすい服装でご参加ください。

※ 参加無料/要申込

主催： 一般財団法人
言語交流研究所ヒッポファミリークラブ
問い合わせ： 0120-557-761(平日10:00～17:30)
HP http://www.lexhippo.gr.jp/

11日,25日(水) 10:00～11:00
活きヨガ（シニア椅子ヨガ）

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！

▼ 申込み・お問い合わせはこちら ↓

★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
定員：２０名
会費制：2000円/月(初回のみ体験レッスン500円)
会場：(11日) 多目的室1 (25日) 2Fエレベータ前

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

イチ推し

13日(金) 10:30～11:30 優れモノ情報サロン

毎月さまざまなテーマに合わせて、健康に関する情報をご紹介！
今月はスノーデン株式会社さまを講師に招き、中国皇帝も愛した健康素材「紅参（こうじん）」の特徴や魅力について学びます。参加費は無料ですので、お気軽にご参加ください！

※ 準備の都合上、事前申込をお願いしておりますが予約なしで参加も可能です。
※ お申込み後は当日直接会場までお越しください。

▼お申込みはこちらから →

主催： ウエルコミ
問い合わせ： 0436-20-1090

イチ I-Chi-O-Shi 推し

23日(月) 14:00～16:00 アコーディオンいちはら うたの集い

私たちは唱歌や世界の民謡、フォークソング、映画音楽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：0436-62-4121（鈴木）

24日(火) 10:00～11:00 かふぇ ど こぱん Café de copain

毎月 第４火曜日 開催！

今月は、ウエルシア化粧品担当者による「頭皮と髪の悩みを解決っ！おうちでもできるヘアケア術」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
申込み・問い合わせ：0436-37-3232

27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：どなたでもご参加いただけます！
（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できます）
定員：先着 １０ 名
申込締切： 11 月 20 日（金）
お申し込みは、お電話またはウエルコミの受付スタッフにお声がけください。

▼こんな方におすすめ

イチ I-Chi-O-Shi 推し

・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)
申込み・問い合わせ：0436-20-1090

29日(日) 13:00～18:00 スキンケア&耳つぼ

話題のATOMYスキンケアを無料でお試しいただけるチャンスです。さらに、耳つぼセラピーで心も体もリフレッシュしませんか？
お肌のお手入れも、耳のおしゃれも、気軽に楽しんでいただけるイベントです。初めての方も大歓迎。ぜひお気軽お立ち寄りください。

※ 参加費無料/申込不要

主催：belle
問い合わせ：LINEID @958vmzty・@524pxlqz

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

Follow us

Instagram