



# November

# 11月



1日 (月)

2日 (火)

3日 (水)

4日 (木)

5日 (金)

6日 (土)

7日 (日)

8日 (月)

9日 (火)

10日 (水)

11日 (木)

12日 (金)

13日 (土)

14日 (日)

15日 (月)

16日 (火)

17日 (水)

18日 (木)

19日 (金)

20日 (土)

21日 (日)

22日 (月)

23日 (火)

24日 (水)

25日 (木)

26日 (金)

27日 (土)

28日 (日)

29日 (月)

30日 (火)

9日 (火) 10:00~12:00 スマホを持っていない方向け 13:30~15:30 スマホを持っている方向け

ウエルコミ運営委員会

## スマホの日～はじめてのスマホ体験～

スマートフォンを使ってみたい！スマホの使い方を教えて欲しい！そんな皆さんにむけたスマホ体験講座を行います。専門のスタッフが丁寧に説明しますので、安心してご参加ください。

申込方法：電話

0436-20-1090 (スマホ体験申込とお伝えください。日・月曜日以外、朝9時～18時まで受付)

参加費：無料



5日 (金) 30日 (火) 9:30~11:00

ラッテラッテ・エクササイズ

## ストレッチ、筋トレ、ヨガ

全身を動かして元気になろう！動きやすい服装でお越しください。

持ち物：ヨガマット or パスタオル、フェイスタオル、飲み物

申込方法：電話

090-7402-0596 (高野)

参加費：300円 ※定員20名



6日 (土) 20日 (土) 16:00~17:15

ほっこりーの市原

## パパヨガ

体が硬いからこそヨガを！解剖学的な説明も加えながら少しずつ体を伸ばしインナーマッスルにアクセスしていきます。皆様のチャレンジをお待ちしております。

持ち物：ヨガマット or パスタオル、飲み物

申込方法：WEB申込

ほっこりーの市原 HP

参加費：1,000円



6日 (土) 10:00~11:00

食ベルノムコウ

## 大人向け食育講座『ちばのお米』

飲農分野のライターが行う大人向けの食育講座です。今回の内容は、「ちばのお米」。いつもとは違った視点で、お米について考えてみませんか？

申込方法：電話 or メール

090-3497-3165 (鹿毛)

taberunomukou@gmail.com

参加費：500円



12日 (金) 13日 (土) 10:00~16:00

ほっこりーの市原

## 手作り雑貨販売会

手作り雑貨が並んでいるのを見ると、なぜか気持ちがワクワク！そんな感動も与えてくれる手作り雑貨販売会を開催。ジャンルを問わず、様々な手作り雑貨の作家さんの作品がずらり並びます。密を避けながら、少人数でのワークショップをやるブースも予定しています。

申込方法：WEB申込

ほっこりーの市原 HP



27日 (土) 13:30~16:00

房総古代道研究会

## 第55回房総古代道研究会セミナー

講演タイトル「古代の交通路と渡りと橋」

講師：古代交通研究会会長 佐々木虔一氏

申込方法：FAX申込

0436-23-1098 (房総古代道研究会)

参加費：700円



イベントに関するお問い合わせ先

電話：0436-20-1090

FAX：0436-20-1091

メール：welcommu.ichihara@gmail.com



公式 SNS あります！



Instagram



Facebook



Twitter

