

3(火)
10:00~11:15

手作り お正月飾り教室

電話受付のみ (0436-63-5343)
材料費 1,500円
定員 6組
対象 3ヶ月から (同室見守り託児)
持ち物 飲み物、お出かけグッズ
主催：Baby HeartYサークル
問い合わせ：0436-63-5343

4.11.25(水)
10:00~12:00

健康体操

いつまでも元気でいたい貴女。
それが健康体操[自彊術]です。
どなたでも、いつでも、無理なく行える
体操、体験してみませんか！
お待ちしております。
主催：さらしな会
問い合わせ：090-1508-9768 (有馬)

5(木)26(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(^^)

※申し込みは要予約となります。

主催：Oto-nari
問い合わせ：otonari09@gmail.com



6(金)
10:00~11:00

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

12(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し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。

主催：市原くるるの会
問い合わせ：0436-20-1090 (ウエルコミ事務局)

13(金)
11:00~16:00

1 day アロマ

開催3周年先着30名プレゼントあり
健康と癒やしのアロマ体験イベント
もみほぐしや足つぼなど各ブースにてお支払い
占い、アクセサリ、パン焼き菓子あり アロマスプレー500円
で作れます。
13:00~はじめてアロマ講座 要予約、参加費1000円
背中と足裏へのアロマタッチケアは予約制：
40分2000円 13:00 /14:00 /15:00

予約は公式LINEにて <https://lin.ee/ElltePo> 大和田



11(水)
9:30/11:00
13:00/14:30

イチ推し登録会

いちほら推し活制度「イチ推し」をはじめ
てみませんか？

「イチ推し」は、「市原市をもっとよくし
たい」という想いで活動する市民活動団体
と市民をつなぐポイント制度です。
どんな制度なのか知りたい！「イチ推し」
をはじめてみたい！そんな皆さんのご参加
をお待ちしております。

22(日)
10:30~15:30

人工ボディ『エピテーゼ』 展示・相談会

病気・事故・先天性等でお身体の欠損されてい
る部分に装着し見た目と心を補う人工ボディ
『エピテーゼ』をご存知ですか？
たくさんの方に『エピテーゼ』を知っていただ
くために実物を展示しています。
『エピテーゼ』に関するご相談もお受けしてお
りますので、お気軽にお立ち寄りください。
お問い合わせ：ママココリノ(080-9450-5500)

22(日)
10:30~16:00

第4回 color marche

colormarcheでしか出会えない作家さんが沢
山な、ハンドメイド、クリスマスイベント
です。お子様から大人まで楽しめるワーク
ショップあり。来年の干支を身につけて来
たら、いい事あるかも！ご家族、お友達、
お誘い合わせて、ご来場くださいませ。

主催：Team White

お問い合わせ：star.girl.star417@gmail.com

24(火)
10:00~12:00

スマホの日

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

(ご使用中のスマホの機種は問いません。

スマホをお持ちでない方も参加可)

持ち物：なし

定員：各回先着10名(5名以下の場合は開催
中止になりますので予めご了承ください)

ウエルシア・
コミュニケーションセンターいちほら

☎ 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

