

# ウエルコミ



5月  
前半

ウエルシア・コミュニケーションセンターいちはら  
(ウエルシア 市原国分寺台店 2階)

開館時間：火曜日～土曜日 9～18時  
メール：welcommu.ichihara@gmail.com  
電話：0436-20-1090

ご来場時は第2駐車場をご利用ください

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 休館	3 相続の 基本知識	4 自彊術	5	6 通いの場 子どもの居場所	7
8 休館	9 休館	10	11 自彊術	12	13 通いの場 子どもの居場所	14

3  
(火)

10～11時

## 知って安心 相続の基本知識

相続時に必要な手続きと流れをご案内します。困りごとの発生を減らすため、期間制限のあるものや準備の内容をご案内します。来場者の方が負担感を感じないよう配慮を心がけています。お気軽にお越しください。

- 参加費：無料 ○定員：先着60名 ○予約：不要
- 主催・お問合せ：友愛司法書士事務所 0436-63-4571

4  
(水)

11  
(水)

13～14時  
14～15時

## さらしな会 自彊術

健康を作る「自彊術」体操をあなたも始めてみませんか？

- 参加費：無料 ○予約：不要
- 持ち物：体操の出来る服装、飲み物
- 主催・お問合せ：さらしな会 (有馬ヤス子) 090-1508-9768

自彊術 (じきょうじゅつ) とは

東洋的な健康増進法のひとつ。  
31の動作があり、各人の身体状況に応じ、その身体可動の極限まで動かす全身運動です！

6  
(金)

13  
(金)

10～12時

## 通いの場 桜

身体と頭を少しだけ動かしませんか？  
毎回：身体を柔らかくするストレッチ  
6日：絵本で初対面でも仲良くなれる体験  
13日：アドバンスケアプランニング などを行います。

- 参加費：200円 ○予約：不要 ○持ち物：飲み物
- 主催・お問合せ：市原健幸塾 (萩原) 080-3937-5296

ご参加お待ちしております！



ウエルコミ  
からの  
お知らせ

## 子どもの居場所・学びの場

スタート！  
小・中学生集まれ！

金曜日はウエルコミに集合！学校や家庭以外の居場所を求めている子どもや、学校から帰宅した後も友達と集まったり宿題をしたい子どもなら誰でも自由に使えます！フリーWi-Fiも完備！（10～19時まで、コーディネーター常駐）



# ウェルコミ



5月  
後半

ウェルシア・コミュニケーションセンターいちはら  
(ウェルシア 市原国分寺台店 2階)

開館時間：火曜日～土曜日 9～18時  
メール：welcommu.ichihara@gmail.com  
電話：0436-20-1090

ご来場時は第2駐車場をご利用ください

日	月	火	水	木	金	土
15 休館	16 休館	17 バランスボール 相続の基本知識	18 自彊術	19	20 通いの場 子どもの居場所	21 アロマ
22 休館	23 休館	24 スマホ 体験講座	25 詳細はお問合せ下さい 0436-20-1090	26	27 通いの場 子どもの居場所	28

## BA☆LABO バランスボールサークル

17  
(火)

10時30分～  
11時45分

バランスボールで運動不足を解消しましょう！  
運動が苦手な方でも大丈夫です。みんなで楽しく体を動かしましょう  
終わったあとは心も体もスッキリ～♪ぜひお待ちしております



○参加費：1,500円 ○持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方のみ) ○定員：10名  
○主催・お問合せ：BA☆LABO (栗山) 電話 090-1054-8088 メール tom-3.nico25@docomo.ne.jp

17  
(火)

14～15時

## 知って安心 相続の基本知識

○参加費：無料 ○定員：先着60名 ○主催・お問合せ：友愛司法書士事務所 0436-63-4571

18  
(水)

13～14時  
14～15時

## さらしな会 自彊術

○参加費：無料 ○持ち物：体操の出来る服装、飲み物  
○主催・お問合せ：さらしな会 (有馬ヤス子) 090-1508-9768

20  
(金)

27  
(金)

10～12時

## 通いの場 桜

20日：脳トレゲーム「ナール」 27日：ポッチャ などを行います！

○参加費：200円 ○予約：不要 ○持ち物：飲み物  
○主催・お問合せ：市原健幸塾 (萩原) 080-3937-5296



21  
(土)

11～16時

## 1dayアロマ

毎月恒例、健康と癒やしのアロマイベント！アロマを利用したマッサージ  
や雑貨販売など様々なブースのほか、お子様向けワークショップも開催！  
(アロマタッチケアは事前予約が必要です)

○参加費：入場無料 (各ブースでの購入や体験は有料となります)  
○主催・お問合せ：グレイスフルアロマ 詳細・予約はLINEから

