

## ほどがや ちゃっと亭

要予約

参加費

500円

1日のスケジュール 10:00 受付 健康確認  
10:20 今日の川柳 10:30 講座開始

初回登録料1000円/1人(年度内に講座に使える無料券2枚進呈)



### ちゃっと亭 とは？



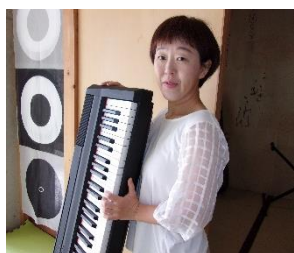
毎週水曜日に、元気になるための講座を企画しています。「多世代交流の場所になればいいな」の「おもい」から開催しています！

コロナ禍のため、フリーサロンはお休みしていますが、少しの時間でも皆さんと楽しめればと思います

### 第1水曜日

音とリズムで脳トレ

講師：工藤 圭



音とリズムに合わせて、身体を動かすことで、脳トレができます！こんな楽しい講座はない！

### 第2水曜日

椅子体操

講師：岡部 真希



椅子に座ってできる簡単な体操です →

←両手を使って、ベルを鳴らして、みんなで1曲を完成させましょう！



ミュージックベル

講師：堀 桂子

### 第4水曜日

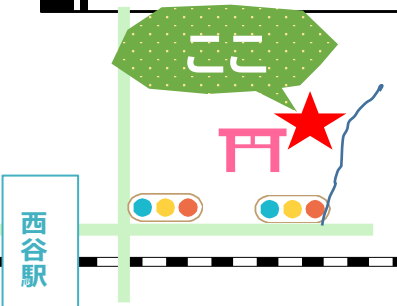
演歌体操

講師：演歌歌手 HOLLY(ホーリー)



オリジナル演歌に口腔体操を組み合わせた「演歌体操」を行います。演歌も一緒に口ずさみましょう！

### 場所：東川島町29-14 田中ビル



アクセス

相鉄線西谷駅 6分  
相鉄線上星川駅 10分

市営バス83  
神奈中119・62  
西谷妙福寺前下車 2分

駐車場の用意はありません公共機関でお越しください

東川島コーポ隣です

### 第1・3水曜日

パッチワーク

講師：ジュン・パッチワーク



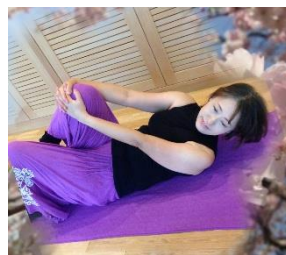
鈴木 淳子

3回通うと1つの作品ができます。自分用、お友達用いろいろ作って楽しみましょう！

### 第3水曜日

ゆらぎ体操

講師：日本ゆらぎ体操セラピー協会神奈川支部長



皆川 良子

寝ながら「ゆらゆら」無理なく「ゆらゆら」思わずお昼寝してしぐらい気持ちいい体操です！

### 第4水曜日

紙芝居作成

講師：絵本作家 保科 琢音



オリジナル紙芝居をちゃっと亭で完成させた人は、今度は自分史紙芝居作成に挑戦してみませんか！

# NPO法人 ちゃっと 080-2131-8906

この事業は、横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業により運営されています

概ね60歳以上の方を対象としています 要支援の方も参加することができます 裏面にスケジュール表あり