

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！

第1水曜日 10:30～

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
バス
1・5・横04
横51・横52・旭10
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

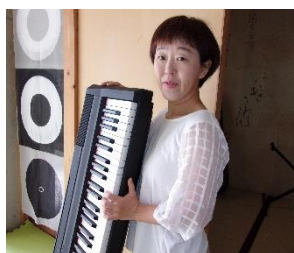
西谷駅

東川島コーポ隣です

第1・3水曜日 10:30～

シニアリトミック

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1・3水曜日 12:30～13:30

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 10:30～

ミュージックベル

講師：堀 桂子

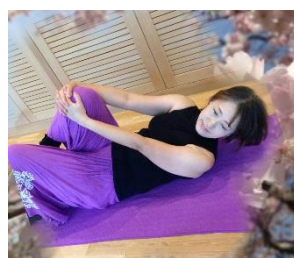


両手を使って、ミュージックベルを鳴らして、みんなで1曲を完成させましょう！

第2水曜日 10:30～

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 10:30～

大人の絵本
講師：絵本セラピスト
糸掛け曼茶羅講師
横澤 比呂美 →



絵本の専門家による大人の絵本の世界を楽しむ会です。お孫様への読み聞かせのポイントもならおう！

インド式ヘッドマッサージ
講師：小島 恵子

肩から首、そして頭部につながる身体の流れをすっきり癒します！
10:00～11:30 15分500円



ヨガ

講師：笑顔の花を咲かせる
背骨ヨガ 認定講師
山下 亜一美

ポーズというよりも、今の自分と出会い、身体も心も循環させていくヨガです

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