

ほどがや ちやつと亭

要予約



ちやつと亭 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 シニアアリトミック



10:30～ 講座開始

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今までなかった！

第3水曜日 ゆらぎ体操



10:30～ 講座開始

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まうぐらい気持ちいい体操です！

第1・3水曜日 お灸で温活講座

ご自宅でできる
温活（セルフお灸）で、
体調を整えましょう！
(実費負担あり：要問合せ)

12:30～ 講座開始
講師：鍼灸師

すずき よしお

★特別講座：第4水曜日 10時～12時

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！
15分500円

1日のスケジュール

9:45 受付 健康確認

10:30 講座開始

11:45 健康確認など

12:45 終了

場所：上星川2-2-7
ロイヤル上星川ビル

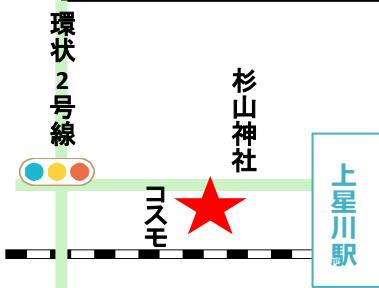
アクセス

相鉄線上星川駅 6分

バス
1・5・121
横04・横51・旭10
杉山神社前下車 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



第2水曜日 ヨガ



10:30～ 講座開始

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！

第4水曜日 大人の絵本
(全ての方参加費無料)

10:00～ 講座開始

講師：絵本セラピスト
糸掛け曼荼羅講師
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学べる！

第2・4水曜日 大人の図工室

12:30～ 講座開始
講師：絵本作家

保科 琢音

絵を描いても、塗り絵をしても、造形しても、なんでもできる図工室です
(実費負担：要問合せ)

NPO法人 ちやつと 080-3513-4462

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

要支援・要介護の方・付き添いの方のみ参加費無料

概ね60歳以上ですが、どなたでも参加可能