

# ほどがや ちゃっと亭

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

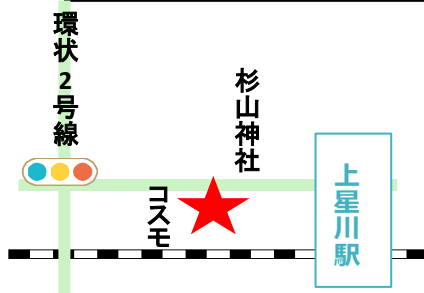
要予約

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「おもしろい」から開催しています！

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1水曜日 シニアリトミック

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1・3水曜日 お灸で温活講座

ご自宅で行える  
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

## 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；要問い合わせ）



# NPO法人 ちゃっと 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