

アンバーウェルネス

2025年11月



■11/1(土)フェルトで作るXmasのオーナメント制作☆ 材料費:400円

■11/3(月)ウェルNESSカフェ・スイス料理チーズフォンデュ&ホワイトソース作りParty☆ 持ち物:材料費500円、お弁当・昼食代不要

■11/7(金)ピュアホワイトXmasミニコンサート&イルミネーション点灯式 場所:新浦安駅前広場ステージ 観覧無料

※金曜定期利用者は事業所でのプログラムか点灯式へ参加か選べます

■11/8(土)鹿島神社 & 筑波山神社観光・茨城県の鹿島神社の自然豊かな森を散策、参拝、食べ歩きしましょう。筑波山神社エリアでは、足湯カフェへ行くことも出来ます♪(希望者のみ) 持ち物:4,000円(昼食代、お土産代、足湯カフェ代全て含む)水筒、体温調節しやすい服装、歩きやすい靴、帽子

■11/15(土)ランチタイムコンサート♪ J:comホールにて本格的なクラシックコンサートがお気軽に60分で楽しめます♪ その後は、イオン新浦安のフードコートにて昼食を取り、その後、新浦安駅周辺をお散歩します。 持ち物:チケット代1,200円、昼食代1,000円程度、お小遣い500円程度

■11/19(水)セルフ足揉み教室♪ 16:30-17:00の新しいプログラムです♪尚、クリームはこちらで用意します 持ち物:フェイスタオル

※実施する部屋が違う為、その時間定期利用の方は通常トレーニングプログラムも選べます

■11/22(土)らぼっぽファーマーズヴィレッジへ行こう♪ あのポテトアップルパイで有名ならぼっぽの工場見学をします！この頃に、スイーツ作り体験もありそうなので、詳細が分かり次第お知らせいたします。 持ち物:4,000円(入園料850円、昼食代、お土産代含む)水筒

■11/24(月)簡単・Xmasカウントダウンお菓子カレンダー制作☆ Xmasまでを楽しくカウントダウンするカレンダーを、アベントカレンダーと言うそうです♪中にお菓子を入れて、毎日1個づつクリスマスまでいただきます。 持ち物:材料費500円、水筒、お弁当又は昼食代

■11/29(土)謎解きウォーキング?! 場所:高洲海浜公園内 持ち物:お弁当又は昼食代、水筒、歩きやすい靴

※18.25.27 13:30-14:00 地域の方々も含めた開放プログラムとなります。初の試みの為、ご質問等ありましたらご連絡いただければと思います。

月	火	水	木	金	土	日
					1 ■浦安市オープン ポッチャ大会 (9:00-17:00) ■フェルトで作る Xmasのオーナメント制作☆ (9:30-15:00)	2
3 ■ウェルNESSカフェ スイス料理 チーズフォンデュ& ホワイトソース作り Party☆ (9:30-15:00) 詳細は備考欄へ掲載	4 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	5 15:00-18:00	6 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	7 ■ピュアホワイトXmas ミニコンサート& イルミネーション点灯式 (16:30-18:00) 参加費無料 卓球 (13:00-15:30)	8 ■鹿島神社 & 筑波山神社観光♪ 足湯付き♪ (9:00-17:00) 詳細は備考欄へ掲載	9
10 13:00-18:00 バドミントン (13:00-15:30)	11 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	12 15:00-18:00	13 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	14 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	15 ■ランチタイムコンサート♪ (9:30-12:30) 午後は新浦安駅周辺を ゆったりウォーキング♪ (13:30-15:00) ・持ち物:コンサートチケット 1,200円、昼食代 ※コンサートは11:30-12:30 ランチは12:30-13:30	16
17 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	18 13:00-18:00 ■ペットボトルダンベル体操 (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料 プール (13:00-15:30)	19 15:00-18:00 ■セルフ足揉み教室 (16:30-17:00) 持ち物:フェイスタオル	20 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	21 ■ウォーキングマシン大会 (16:30-18:00) バスケット (13:00-16:30)	22 ■らぼっぽ ファーマーズヴィレッジ へ行こう! (9:00-17:00) 持ち物:4,000円 (入園料850円、 昼食代、お土産代含む)	23
24 ■Xmasカウントダウン お菓子カレンダー 制作♪ (9:30-15:00)	25 ■セルフ足揉み教室 (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	26 15:00-18:00	27 13:00-18:00 ■ペットボトルダンベル体操 (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料 ■ウォーキングマシン大会 &ポッチャ (16:00-18:00)	28 ■シャトルラン大会 アンバースポーツと合同 (16:30-18:00) 卓球 (13:00-15:30)	29 ■謎解きウォーキング (9:30-13:00) 場所:高洲海浜公園 ■ヨガ&お茶会 (13:00-15:00)	30



047-702-5113



047-702-5114



080-9290-3479 (照屋) / 070-4486-6569 (中島)