

# アンバーウェルネス

2026年1月



■1/10(土)ウェルネス新年会Party♪ 2026年ウェルネスをみんなで盛り上げよう！持ち物:材料費1500円、昼食はこちらで準備します

■1/6.20(火)ペットボトルダンベル体操 ご自宅でも出来る30分簡単な体操をします♪利用者以外の方も、ご参加可能ですので、

お友達やお知り合いお誘いあわせの上、ご参加ください♪

■1/17(土)ディズニー計画 &ヨガ・お茶会

2/8(日)のディズニーランドへ向けて、最後の準備をしましょう♪午後はウェルネスでヨガを行います。 持ち物:ディズニーファイル

■1/24(土)東京ゲートブリッジを歩こう♪

往復3.2キロある橋をみんなで歩こう～天気がいいとスカイツリーや東京の景色が一望出来ます。

持ち物:昼食代2000円・履き慣れた靴・水筒・タオル＊雨の場合変更する可能性があります。

■1/23(金)26(月)バランスボールで体幹を鍛えよう バランスボールに誰が長く乗れるかタイマーで測って体幹を鍛えよう♪

■1/14.21(水) セルフ足揉み教室♪ 16:30-17:00の新しいプログラムです♪ 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

利用者以外の方も、ご参加可能ですので、お友達やお知り合いをお誘いあわせの上、ご参加ください♪

■1/29(木)ウェルネス・ポッチャ大会！ 1部と2部両方参加する事も可能です♪公式のポッチャボールを使用して本格的に実施します！

■1/31(土) 初詣に行こう 街並みは、昔ながらの木造建築が並び、懐かしい下町の雰囲気を楽しめます♪

参拝をして、お昼はお店に入ってご飯を食べます。 持ち物:4000円(昼食代、お土産代含む)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	6 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)	7 13:00-18:00 ■お掃除をして 体を動かそう♪ (13:00-14:00)	8 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	9 卓球 (13:00-15:30) ■ウェルネス新年会	10 9:30-15:00	11
12 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	13 13:00-18:00 ■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	14 15:00-18:00 ■ポッチャ (16:00-18:00)	15 13:00-18:00 ■バスケット (13:00-15:30)	16 15:30-18:00 ■シャトルラン大会 アンバースポーツと合同 (16:30-18:00)	17 9:30-15:00 ■ディズニー計画 & ヨガ・お茶会	18
19 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	20 16:00-18:00 ■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)	21 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	22 13:00-18:00 ■お掃除をして 体を動かそう♪ (13:00-14:00) ポッチャ (16:00-18:00)	23 卓球 (13:00-16:30) ■バランスボール大会 (16:30-18:00)	24 9:30-17:00 ■東京ゲートブリッジ を歩こう♪	25
26 バトミントン (13:00-15:30) ■バランスボール大会 (16:30-18:00)	27 13:00-18:00 プール (13:00-15:30)	28 13:00-18:00 ■お掃除して 体を動かそう♪ (13:30-14:00) ※地域の方も参加OK 参加費無料	29 15:00-18:00 ■ポッチャ大会1部 (13:00-15:30) 2部(16:30-18:00) 優勝景品あり☆	30 卓球 (13:00-15:30) 15:30-18:00	31 9:30-17:00 ■柴又神社に初詣に 行こう♪	



047-702-5113



047-702-5114



080-9290-3479 (照屋) / 080-6946-1357 (菅沢)