

セコムウェルネスサービス 講座のご案内（10月～12月）

おすすめ 健康・運動・栄養のプロが あなたの健康づくりをサポート！

無料体験
受付中

ウェルエイジングのためのプログラム

日程 10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21（すべて木曜日）

時間 9:00～10:30（2回目以降、9:30～10:30）

料金 参加費 月額 4,320円

（すべて税込）

セコムウェルネスサービス会員へのご入会が必要です

入会金 3,240円 月会費 1,944円/月

・ご利用料金は、参加費4,320円+月会費1,944円＝月額6,264円となります。

持ち物 運動靴（室内用）、飲み物

さらに

2人以上
同時入会で

入会金

0円

初月 月会費

0円

10月末まで！

イベント

《クリスマスイベント》

歌と楽器で贈るクリスマスコンサート

昨年多くのお客様からご好評いただいたクリスマスイベントを今年も洗足学園音楽大学と共同で開催いたします。クリスマスソングや冬にぴったりの曲、美しい調べの曲などで冬の一時をご一緒に楽しみましょう！

◆ 曲目 ◆ 冬のメドレー / ジャズ・ミサ / クリスマスメドレー
メリー・ウイドウより七重唱 ほか

【日程】 12月20日（水）

開場15:00 / 開演15:15

上演時間は1時間程度を予定しております。

【料金】 無料



みなさまお誘いあわせのうえ
ぜひお越しください！

管理栄養士による今月のおはなし

おいもの おいしい おはなし

こんにちは。管理栄養士の佐藤です。暑さも徐々にやわらいで、食欲の秋がやってきますね。今回は秋の味覚の代表、「さつまいも」についてです。身近な食材ですが実は食物繊維やビタミンCの量はいも類で1番！他にも嬉しい成分が含まれています。

包丁で切ると白く浮き出る液体の正体、「ヤラピン」はさつまいも特有の成分で、胃の粘膜を保護し、腸の働きを整えてくれます。食物繊維と一緒に便秘解消にも役立ちます。皮ごと食べると摂取量がアップ！ビタミンCとEはダメージを受けた肌をなめらかに導いてくれる作用があるので、夏のお疲れ肌にやさしいですね。

★さつまいもはじっくり加熱するとでんぷん質が糖化されて甘みが増していきます。ほくほくの焼き芋で美味しく栄養を摂りましょう！

セコムカレア千歳烏山

〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-5-9

TEL: 03-5314-3950 (代表)

信頼される安心を、社会へ。

SECOM
セコム医療システム株式会社

※受付時間：10～17時（土・日・祝日を除く）



「アクセス」
京王線「千歳烏山駅」より徒歩4分
バス停「千歳烏山駅南口」より徒歩3分

10～12月 講座・イベントのご案内

健康タップダンス ～100歳まで歩こう！～



日時 10/16・30、11/13・27、
12/4・18
月曜日 13:00～14:30

料金 月額 4,320円(税込)

動きやすい服装でお越しください。
靴底がなめらかな運動靴もしくは革靴をお持ちください。

身体ほぐし&ピラティス～姿勢美人になろう！～



日時 10/2・16・23・30、
11/13・20・27、12/4・11・18
月曜日 15:00～16:30

料金 月額 6,480円(税込)

動きやすい服装でお越しください。

やさしいバレエ～健康美を目指して～



日時 10/13・27、11/10・24、
12/8・22
金曜日 15:00～16:30

料金 月額 4,320円(税込)

動きやすい服装でお越しください。
靴下をお持ちください。



季節を楽しむ生け花



日時 10/12、11/9、12/14
木曜日 13:00～14:30

料金 1回 4,650円(税込)
※花材費を含みます

腹式呼吸からはじめるコーラス



日時 10/4・18、11/8・22、
12/6・20
水曜日 13:00～14:30

料金 月額 3,240円(税込)

陶芸～身近なものを自分の手でつくる楽しみ～



日時 11/30
木曜日 13:00～14:30

料金 1回 2,750円(税込)
※材料費を含みます

カルトナージュ ～かんたん手芸～



日時 10/26、12/21
木曜日 13:00～14:30

料金 1回 3,100円(税込)
※材料費を含みます

写真はイメージです。講座は変更になる場合がございますのでご了承ください。

会員の方は一部講座を除き優待料金でご受講いただけます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

▼ ご予約・お問い合わせはこちら ▼

セコムケア千歳烏山

〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-5-9

TEL: **03-5314-3950**

受付時間: 10～17時(土・日・祝日を除く)