

2月
第205号

～歩楽里通信～

新倉高齢者福祉センター
住所：和光市新倉1-20-39
電話：048-465-3800

発行日：令和7年2月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社

運営委員会メンバーを募集します！

令和7年度 新倉高齢者福祉センターの
運営委員会メンバーを9名募集いたします。
年4回ほど開かれる運営委員会では

- ①センターの運営に関すること
- ②ご利用者の健康増進・介護予防の充実および地域交流に関することなどを協議します。

センターをご利用いただいている方であれば、どなたでも立候補していただけます！一緒に歩楽里をより良くしていきましょう♪ぜひご検討ください(*^^*)



第2回カラオケ大会 参加者募集♪

日付：令和7年3月15日(土)

時間：10:00～15:00

場所：2階 大広間

参加申し込み期限：令和7年2月22日(土)

※期限以降の申し込み・変更は受け付けません

詳細は館内掲示のポスターまたは、
受付の職員まで！





2月 講座・イベントのお知らせ

興味のある講座がございましたら、受付またはお電話にてお申込みください。
※応募多数の場合は抽選となりますので、予めご了承ください。



脳を活性化させる ブレイン体操

～認知症予防に効果が期待できる～

日付:2月1日(土)

時間:14:30～15:00

場所:2階 会議室

講師:大郷美紀 先生

(看護師、認知症予防運動指導士)

費用:無料 定員:10名

持ち物:飲み物、動きやすい服装、
内履き(運動靴)

お願い



来年度に向けて、

サークル名簿の更新と内容

(活動日・会費等)の確認

をさせていただきます。

2月中に各サークル

代表者様へ記入用紙をお配り

いたしますので、

書き終わりましたら

事務所へご提出ください。

※締め切り:2月末

健康ストレッチ体操

～代謝を上げて体スッキリ!～

日付:2月8日(土)

時間:10:00～11:00

場所:2階 会議室

講師:浅川芳果先生

(介護予防運動指導者・パーソナルトレーナー)

費用:無料 定員:10名

持ち物:飲み物、動きやすい服装、
内履き(運動靴)



折り紙講座

～フォトフレーム～

日付:2月10日(月)

場所:ふらい広間

時間:10:00～11:00

定員:8名 費用:無料

持ち物:フォトフレームに
入れたい写真



L版の写真
がピッタリ
です!



健康フェスタを開催します!!

日付:令和7年3月29日(土)

時間:13:00～15:00

※和光市内在住の60歳以上の方ならどなたでもご来場いただけます

人気の講座を
同時開催!飲食店も
出店します♡
詳細は館内ポスター/
職員まで!

文責:峯岸美佐、齋藤七瀬

曜日	月	火	水	木	金	土
トレーニングホール						9:30-12:30 吹き矢(健康スポーツ) 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン
調理室						
会議室						10:00-14:30 フラダンス 14:30-15:00 フレイン体操
ふらり広間						
囲碁・将棋 パソコン/外部						
その他						
	3	4	5	6	7	8
トレーニングホール	通い(小規模)	10:00-11:30 3B体操 13:00-14:30 歩楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	9:00-12:30 マシン 13:15-14:30 元気ダンス 14:30-15:45 卓球	10:00-11:30 フラダンス 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン
調理室						
会議室	10:00-12:00 四つ葉会	10:00-13:00 麻雀	10:00-12:00 暮らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	10:00-12:00 吹き矢(初級) 13:30-14:30 ラジオ体操		10:00-11:00 健康ストレッチ体操 13:30-15:30 卓球楽しむ会
ふらり広間	13:30-15:30 ひまわり(朗読)	10:00-11:30 さくらクラブ	13:00-16:00 マージャン教室			13:00-16:00 編み物
囲碁・将棋 パソコン/外部		9:00-16:00 将棋	9:00-16:00 囲碁	9:00-16:00 将棋		10:00-12:00 PCゆっくりクラブ
その他						
	10	11	12	13	14	15
トレーニングホール	通い(小規模)		10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	9:00-12:30 マシン 13:00-14:30 社交ダンス 14:30-15:45 卓球	9:30-12:30 吹き矢(健康スポーツ) 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン
調理室						
会議室	13:00-15:00 カラオケA		10:00-12:00 カラオケB 13:30-15:00 美容講座	13:30-14:30 ラジオ体操	10:30-12:00 歌唱講座 13:00-15:00 コスモスクラブ	10:00-14:30 フラダンス
ふらり広間	10:00-11:00 折り紙フォト		13:00-15:30 小物作りサークル	10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:00 コケリクラブ	10:00-12:00 和光竹居会(RA) 13:00-15:00 民謡けやき	
囲碁・将棋 パソコン/外部			9:00-16:00 囲碁	9:00-16:00 将棋		
その他						
	17	18	19	20	21	22
トレーニングホール	通い(小規模)	10:00-11:30 3B体操 13:00-14:30 歩楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	9:00-12:30 マシン 13:15-14:30 元気ダンス 14:30-15:45 卓球	10:00-11:30 フラダンス 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン
調理室						
会議室	10:00-12:00 四つ葉会 13:00-15:00 カラオケA	10:00-13:00 麻雀 13:00-15:45 初心者麻雀教室	10:00-12:00 暮らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	10:00-12:00 吹き矢(初級) 13:30-14:30 ラジオ体操	14:00-15:30 イスヨギ	13:30-15:30 卓球楽しむ会
ふらり広間	13:30-15:30 ひまわり(朗読)		13:00-16:00 マージャン教室	10:00-12:00 ピース花	10:00-12:00 和光竹居会(RA)	13:00-16:00 編み物
囲碁・将棋 パソコン/外部		9:00-16:00 将棋	9:00-16:00 囲碁	9:00-16:00 将棋		10:00-12:00 PCゆっくりクラブ
その他						
	24	25	26	27	28	
トレーニングホール		10:00-11:30 3B体操 13:00-14:30 歩楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	9:00-12:30 マシン 13:00-14:30 社交ダンス 14:30-15:45 卓球	
調理室						
会議室		10:00-11:30 さくらクラブ 13:00-15:45 初心者麻雀教室	10:00-12:00 カラオケB	13:30-14:30 ラジオ体操	10:30-12:00 歌唱講座 13:00-15:00 コスモスクラブ	
ふらり広間			13:00-15:30 小物作りサークル	10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:00 コケリクラブ		
囲碁・将棋 パソコン/外部		9:00-16:00 将棋	9:00-16:00 囲碁	9:00-16:00 将棋		
その他						

センターでは
 第1週：1～7日
 第2週：8～14日
 第3週：15～21日
 第4週：22～28日
 第5週：29～31日
 と数えます

休館日

休館日