

～歩楽里通信～

10月
第213号

新倉高齢者福祉センター 発行日：令和7年10月1日
住所：和光市新倉1-20-39 発行：和光市指定管理者
電話：048-465-3800 ミアヘルサ株式会社



第17回 新倉高齢者福祉センター歩楽里 センター祭りのお知らせ

11月2日(日) 9:45～14:45



今年も、各サークル活動の
発表や作品展示を行います！！
北原小学校 金管バンドによる演奏、
笑いヨガ講座、箸のミニゲーム、



山野美容専門学生によるネイルアート体験会
などを予定しています ✨



新倉まんじゅうやかフェゆる～りの軽食、
スマイル工房のパン、市内農家さんによる野菜、
北原ふれあいの会地区社協によるわたあめの
販売もあります😊

どなたでもお気軽にご来場いただけます。
皆様のお越しをお待ちしております♪



高齢者住宅防火の火災予防講座 ～住宅火災による高齢者の死者をなくすために～



日程：10月9日(木) 時間：10:00～10:30
定員：15名 費用：無料 場所：2階 会議室
持ち物：メモ・筆記用具
講師：埼玉県南西部消防局

乾燥する時期は火災が
増えてきます。
対策を学びましょう！



10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。
※応募多数の場合は先着となりますので、予めご了承ください。

心を癒す パステルアート

日付:10月3日(金)
時間:13:00~14:00
定員:10名 場所:会議室
費用:**300円** 持ち物:なし
講師:松田 明子先生
(パステル和アートインストラクター)

指で描く小さなアートです。
絵が苦手な方でも簡単に描けます♪



変わり湯「ダイコン湯」

10月22日・23日!



【効能】 血行促進・冷え性改善

入浴時間は**10:00~15:00**
(受付は**14:30**まで)



9月に図書館より本を
お借りしました♪



大活字の本が補充
されました☆
読書の秋ということで
この機会にいかがですか?



秋の ミニコンサート

日付:10月4日(土)
時間:**13:00~13:40**
会場:2階 大広間※申し込み不要
演奏:A.Sax.近田英志さん
Tp.眞崎聡一郎さん



トランペットとアルトサックスによる、
二重奏です♪
ぜひお越しください(*^-^*)

大人のぬり絵

日付:10月2日(木)
時間:10:00-11:00
場所:2階ふらい広間
定員:8名 費用:無料
持ち物:使いたい色鉛筆
(センターにも用意がございます)



お話ししながら
楽しい時間を
過ごしましょう

遠藤さんの 美容講座



日付:10月29日(水)
時間:13:30~15:00 費用:**500円**
場所:2階 会議室 定員:8名
講師:遠藤 典子さん
(美容師、エステティック講師、エステティシャン)
持ち物:フェイスタオル1枚・メイク道具

※内容や時間等は変更する事もございます。

曜日	月		火		水		木		金		土		
					1		2		3		4		
トレーニング ホール	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								9:00-12:30	マシン	9:30-12:30	吹き矢(健康スポーツ)	
				10:00-11:30	ゆる体操			通い（小規模）	13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳	
			13:00-16:00	マシン					14:30-15:45	卓球	14:30-16:00	マシン	
調理室													
会議室						10:00-12:00	暮らしの書	10:00-12:30	吹き矢(初級)	10:00-11:00	イス体操	10:00-12:30	フラダンス
						13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操	13:00-14:00	パステルアート		
ふらり広間				10:00-12:00	読書	10:00-11:00	めり絵						
				13:00-16:00	マージャン教室							12:00-13:00	リハ
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											秋のコンサート		
	6		7		8		9		10		11		
トレーニング ホール			10:00-11:30	3B体操					10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス	
		通い（小規模）	13:00-14:30	歩楽里トレーニング	10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳	
			14:30-16:00	マシン	13:00-16:00	マシン			14:30-15:45	卓球	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	カラオケB	10:00-10:30	火災予防講座	10:30-12:00	歌唱講座			
							13:30-14:30	ラジオ体操	13:00-15:00	コスモスクラブ	13:30-15:30	卓球を楽しむ会	
ふらり広間	10:00-12:00	スマホ研究					10:00-12:00	手芸サークル	10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）			
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）			13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	コクリコクラブ	13:00-15:00	民謡けやき	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					
その他													
	13		14		15		16		17		18		
トレーニング ホール			10:00-11:30	3B体操					9:00-12:30	マシン	9:30-12:30	吹き矢(健康スポーツ)	
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング	10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳	
			14:30-16:00	マシン	13:00-16:00	マシン			14:30-15:45	卓球	14:30-16:00	マシン	
調理室													
会議室			10:00-11:30	さくらクラブ	10:00-12:00	暮らしの書	10:00-12:30	吹き矢(初級)	10:00-11:00	イス体操	10:00-12:30	フラダンス	
			12:30-15:45	初心者麻雀教室	13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操					
ふらり広間					10:00-12:00	読書	10:00-12:00	ピース花	10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）			
					13:00-16:00	マージャン教室							
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													
	20		21		22		23		24		25		
トレーニング ホール			10:00-11:30	3B体操					10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス	
		通い（小規模）	13:00-14:30	歩楽里トレーニング	10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳	
			14:30-16:00	マシン	13:00-16:00	マシン			14:30-15:45	卓球	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	カラオケB			10:30-12:00	歌唱講座			
	13:00-15:00	カラオケA					13:30-14:30	ラジオ体操	13:00-15:00	コスモスクラブ	13:30-15:30	卓球楽しむ会	
ふらり広間	10:00-12:00	スマホ研究					10:00-12:00	手芸サークル					
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）			13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	コクリコクラブ			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					
その他					ダイコン湯		ダイコン湯						
	27		28		29		30		31				
トレーニング ホール			10:00-11:30	3B体操					9:00-12:30	マシン			
		通い（小規模）	13:00-14:30	歩楽里トレーニング				通い（小規模）	13:00-14:30	元気ダンス			
			14:30-16:00	マシン	13:00-16:00	マシン			14:30-15:45	卓球			
調理室													
会議室			10:00-11:30	さくらクラブ	10:30-12:00	フラダンス	10:00-12:30	吹き矢(初級)					
	13:00-15:00	カラオケA	12:30-15:45	初心者麻雀教室	13:30-15:00	美容講座			13:30-14:30	運営委員会			
ふらり広間													
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													