

～歩楽里通信～

11月
第214号

新倉高齢者福祉センター 発行日：令和7年11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 センター祭り～ 11月2日（日） 9：45～14：45

* 芸能発表 *

- ◆ラジオ体操 ◆民謡けやき
- ◆歌を楽しもう！（歌唱講座） ◆ひまわり（朗読）
- ◆ゆる体操 ◆元気ダンス ◆モハラ新倉（フラダンス）
- ◆楽脳体操 ◆北原小金管バンド



WELCOME

* 作品展示 *

- ◆書を楽しむ・暮らしの書（書道）
- ◆手芸サークル ◆ビーズ花
- ◆山口編み物教室 ◆小物作り
- ◆コクリコクラブ ◆センターご利用者様



一期一会	風林火山	花鳥風月	春夏秋冬
------	------	------	------

* 飲食販売 *

- ◆野菜 ◆おにぎり
- ◆わたあめ
- ◆カフェゆる～い
- ◆すまいる工房（パン）
- ◆新倉まんじゅう



普段センターをご利用の方は
もちろん、和光市外在住・
60歳未満の方の
ご来場も大歓迎です♪
皆様お誘いあわせの上、
お越しください（-ω-）/
来場者プレゼントもあります🎁



※11/1（土）は祭り準備のため休館です

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。

11月2日(日)センター祭り特別講座

老いない体は おへそ重心で作る！

～スカイツリー式脱力バランスで疲れ知らず～

日付：11月2日(日) センター祭り

時間：10:30～11:30 定員：10名

場所：トレーニングルーム

費用：無料

持ち物：運動できる服装・タオル・

運動靴(上履き)・水分

講師：松下 いづみ先生

笑いヨガの先生です。
楽しく運動をして、
元気に過ごしましょう♪



～箸タイム～

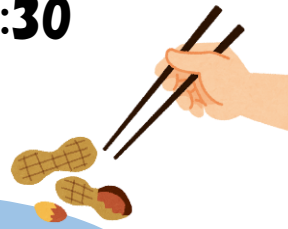
日付：11月2日(日) センター祭り

時間：13:00～14:30

費用：無料

主催：国際箸学会

箸技とは…
和の伝統から生まれた
箸の技を楽しむ遊び。



景品もあります♪



カフェ 歩楽里

日付：11月19日(水)

時間：13:30～14:30(20分制)

定員：1回8名

費用：100円(お菓子・飲み物代)

場所：センター中庭※雨天中止

コーヒーや紅茶、

おやつを用意しています♪

最後には簡単な
体操も実施します☆



ノルディックウォーキング 体験会！

日付：令和7年11月22日(土)

時間：13:00～15:00

場所：勤労青少年ホーム 体育館(3階)

費用：無料 定員：20名

講師：NPO法人NORDICあさか

持ち物：飲み物、運動靴、運動できる服、
帽子、タオル、リュックサックまたはボディバッグ
(体にぴったりと密着するもの)

※雨天時体育館にて決行。

越戸川沿いを歩いて、
大久保親水公園で折り返します。
体力に自信がある人もない人も、
どなたでも大歓迎です♪



遠藤さんの 美容講座



日付：11月26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



曜日	月		火		水		木		金		土			
											1			
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										祭り 準備	
調理室														
会議室														
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			10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	9:00-12:30 13:00-14:30 14:30-15:45	マシン 元気ダンス 卓球	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	フラダンス 楽脳 マシン		
調理室	休館日													
会議室			10:00-13:00	麻雀	10:00-12:00 13:00-15:00	暮らしの書 カラオケ風	10:00-12:30 13:30-14:30	吹き矢(初級) ラジオ体操	10:00-11:00	イス体操		卓球楽しむ会		
ふらり広間					10:00-12:00 13:00-16:00	読書 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						
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 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	10:00-11:00 13:00-14:30 14:30-15:45	イス体操 社交ダンス 卓球	9:30-12:30 13:00-14:30 14:30-16:00	吹き矢(健康スポーツ) 楽脳 マシン		
調理室														
会議室	10:00-12:00 13:00-15:00	四つ葉会 カラオケA	10:00-11:30 12:30-15:45	さくらクラブ 初心者麻雀教室	10:00-12:00	カラオケB	10:00-12:00 13:30-14:30	モニタリング ラジオ体操	10:30-12:00 13:00-15:00	歌唱講座 コスモスクラブ	10:00-12:30	フラダンス		
ふらり広間							10:00-12:00 13:00-15:30	手芸サークル 小物作りサークル	10:00-12:00 13:00-15:00	和光竹居会（Rハ） 民謡けやき				
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														
	17		18		19		20		21		22			
トレーニング ホール		通い（小規模）	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	9:00-12:30 13:00-14:30 14:30-15:45	マシン 元気ダンス 卓球	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	フラダンス 楽脳 マシン		
調理室														
会議室	10:00-12:00 13:00-15:00	四つ葉会 カラオケA	10:00-13:00	麻雀	10:00-12:00 13:00-15:00	暮らしの書 カラオケ風	10:00-12:30 13:30-14:30	吹き矢(初級) ラジオ体操	10:00-11:00 13:30-14:30	イス体操 運営委員会		卓球楽しむ会		
ふらり広間	10:00-12:00 13:30-16:00	スマホ研究 ひまわり（朗読）			10:00-12:00	読書	10:00-12:00	ピース花	10:00-12:00 13:30-16:00	和光竹居会（Rハ） 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						
その他					13:30-14:30	カフェ歩楽里					13:30-15:00	ノルディック		
	24		25		26		27		28		29			
トレーニング ホール			10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	10:00-11:00 13:00-14:30 14:30-15:45	イス体操 社交ダンス 卓球	9:30-12:30 13:00-14:30 14:30-16:00	吹き矢(健康スポーツ) 楽脳 マシン		
調理室	休館日													
会議室			10:00-11:30 12:30-15:45	さくらクラブ 初心者麻雀教室	10:00-12:00 13:30-15:00	カラオケB 美容講座	13:30-14:30	ラジオ体操	10:30-12:00 13:00-15:00	歌唱講座 コスモスクラブ				
ふらり広間							10:00-12:00 13:00-15:00	手芸サークル コクリクラブ	10:00-10:30	運営推進会議				
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						13:30-15:00	GBERジーバー							