

～歩楽里通信～

12月
第215号

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12月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社



歩楽里



第17回センター祭りを開催しました！



12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。

季節湯「ゆず湯」



12月17日・18日!



入浴時間は**10:00～15:00**
(受付は**14:30**まで)

【芸能発表上映会 】

①12/4(木)②12/6(土)
それぞれ10:00～と13:00～
各2回上映



11/2センター祭りの上映をします☆

クリスマスツリー を作ろう!



日付:12月6日(土)
時間:13:30～14:30
場所:2階ふらり広間
定員:8名 持ち物:なし
費用:100円(材料費)



手作りのかわいい
ツリーです 

しんご先生の 優しいストレッチ



日付:12月8日(月)
時間:10:00～11:00
定員:10名 費用:無料
場所:会議室 持ち物:上履き
動きやすい服装
講師:杉村真吾先生
(和光体操教室講師)



日常生活で脚、腰、膝に
不安や悩みを抱えている方へ
お勧めのストレッチです

年末年始のお知らせ

12月28日～1月4日 は休館です。

新年は**1/5(月)**から
営業再開いたします。



大掃除のため12/27(土)の
お風呂は**13時まで**となります。
※最終受付**12:30**※

良いお年を



ハーモニカサークル さくらクラブ メンバー大募集



日時:第2・4火曜日、10:00～11:30
場所:会議室 費用:無料
ハーモニカサークルです。童謡や唱歌
をメロディやアンサンブルで吹いてい
ます♪見学からお気軽にどうぞ!

R7.12月

講座スケジュール確認表

※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		5		6	
トレーニング ホール		通い（小規模）	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				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	10:00-12:00	四つ葉会	10:00-13:00	麻雀	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					
ふらり広間	10:00-12:00	スマホ研究			10:00-12:00	読 書						
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）			13:00-16:00	マージャン教室					13:30-14:30	クリスマスツリー
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							祭り上映会①				祭り上映会②	
	8		9		10		11		12		13	
トレーニング ホール		通い（小規模）	10:00-11:30	3B体操					10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング				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	10:00-11:00	しんご先生	10:00-11:30	さくらクラブ	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	12:30-15:45	初心者麻雀教室			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					13:00-15:30	小物作りサークル	10:00-12:00	手芸サークル	10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）		
							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												
	15		16		17		18		19		20	
トレーニング ホール		通い（小規模）	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				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	10:00-12:00	四つ葉会	10:00-13:00	麻雀	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					
ふらり広間	10:00-12:00	スマホ研究			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）		
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）			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					ゆず湯		ゆず湯					
	22		23		24		25		26		27	
トレーニング ホール		通い（小規模）	10:00-11:30	3B体操					10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング				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			10:00-11:30	さくらクラブ	10:00-12:00	カラオケB			10:30-12:00	歌唱講座		
	13:00-15:00		12:30-15:45	初心者麻雀教室			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	手芸サークル				
					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	囲碁	9:00-16:00	将棋				
その他			9:00-16:00	将棋								
	29		30		31							
トレーニング ホール												
調理室	休館日		休館日		休館日							
会議室												
ふらり広間												
囲碁・将棋 パソコン／外部												
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

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