## ~歩樂里通信~

12月

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







#### 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!

❷。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☆

### 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:杉村眞吾先生

(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に お勧めのストレッチです

### クリスマスツリ

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 ♥

#### 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<u>1/5(月)</u>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※

良いお年を一

ハーモニカサークル

さくらクラス 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日 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。

K	<u> 7.12</u>	Ę		講座スケ	「ジュー」	し確認表	※内	学や時間	寺は変更	する事も	こざいま	<b>a</b> .	
曜日		FI		K		k	木		金		±		
				1	3			1	_	5			
			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	
トレーニング ホール		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	13:00-14:30	楽脳	
W. 10			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	
					15:00 10:00				1.50 15 15	-1		111	
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	
女磯至			10.00-13.00	<b>麻雀</b>	13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操					
<del> </del>	10:00-12:00	スマホ研究			10:00-12:00	跷 書							
ふらり広間	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-	
囲碁・将棋			9:00-16:00	将棋	9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋					
パソコン/外部													
その他							祭り上映会①				祭り上	<b>映会②</b>	
		8		9	1	0	1	1		2	1	3	
		Ĭ	10:00-11:30	3B体操	_	Ī		1	10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス	
トレーニング		   通い(小規模)		歩楽里トレーニング				通い(小規模)	13:00-14:30			楽脳	
ホール		世(小院保)	13:00-14:30					地グ・(小水光学)		社交ダンス	13:00-14:30		
			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													
47° # #													
企线中	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			
会議室	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	
					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	和光竹房会(尺八)			
ふらり広間		-					13:00-15:00		13:00-15:00	民謡けやき	13:00-16:00	編み物	
								コクリコクラブ	13:00-15:00	氏語けやさ	13:00-16:00	有機の子物	
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 	4				
									<u> </u>				
その他													
		15		6		7		8		9	2	20	
			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)	
トレーニング ホール		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	13:00-14:30	楽脳	
W-10		"	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	
			14.00 10.00	777	15:00 10:00	177			14.50 15.45	4-3	14.50 10.00	1	
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	
女哦主			10.00 15.00	#**E	13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操					
	10:00-12:00	スマホ研究			10:00-12:00	跷 書	10:00-12:00	ビーズ花	10:00-12:00	和光竹房会(尺八)			
ふらり広間	13:30-16:00	ひまわり(朗読)			13:00-16:00	マージャン教室							
			9:00-16:00	将棋	9:00-16:00		9:00-16:00	将棋					
囲碁・将棋 パソコン/外部			7:00 10:00	10166	7-00 70:00	- E	7.00 10.00	19184					
>4 0 th			-		100	<u> </u>	-	 -#:B					
その他		22		23		<b>ゆず湯</b> 24		<b>ゆず湯</b> 25		26		27	
	2	<u> </u>			2	<b>4</b>	7	<u> </u>					
L1			10:00-11:30	3B体操					10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス	
トレーニング ホール		通い(小規模)	13:00-14:30	<b>歩楽里トレーニング</b>				通い(小規模)	13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳	
		<u> </u>	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	
÷m-rm-r													
調理室		"						]					
			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			
会議室	13:00-15:00	ー 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	13:30-15:20	卓球を楽しむ会	
	19.00-19.00	11 7/1 7 A	12.50-13.43	ボッショ所在外主					15.00-15.00	ーヘモヘリフル	19.90-19.30	干小で米しむ云	
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					9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋	,				
パソコン/外部			9:00-16:00	将棋									
その他										· ·			
	7	29	3	80	3								
トレーニング													
ホール		"						<b>L</b> \ <b>L</b>	7.L				
		<del> </del>				<u> </u>		センター					
調理室		*		<b></b>	4				1~7E				
<del></del>			<u> </u>	•	<u> </u>	•		第2调:	8~14	4日			
会議室		<b>a</b>	4	<b>5</b>					15~2				
女哦至	5	<b>6</b>	5	<b>B</b>		Ē							
		<u> </u>	_						22~2				
ふらり広間								第5週:	29~3	3 1 日			
			<del>                                     </del>							と数えま	<b>₹ † •</b> • • • • • • • • • • • • • • • • •	-	
囲碁・将棋 パソコン/外部										_ ====			
							<u> </u>		-				
その他													