

～歩楽里通信～

1月
第216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8年1月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社



明けまして
おめでとうございます



**昨年、ご利用者の皆様・地域の皆様には
大変お世話になりました。**

**センター祭いや、日々の運営に
ご協力いただきまして、
職員一同深く感謝申し上げます。
皆様が過ごしやすいセンターにして
いけるように努めてまいります。
本年もよろしくお願いいたします！**





1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。



マシーンサークル 養成講座



1月17日(土) 14:30～15:30
1月20日(火) 14:30～15:30
1月24日(土) 14:30～15:30

※3回全てに参加できる方に限ります

定員: 3名(先着順)

参加費: 無料

持ち物: 運動できる服・靴、水分
センターで日ごろの運動
不足を解消しましょう☆

センターからのお願い

いつもご利用いただき、
ありがとうございます。

当センターでは2階の大広間以外

での**おやつを含む**

食事は禁止です。

(水分補給は可能です)

また、ゴミは各自

お持ち帰りください。

ご理解・ご協力お願いいたします。



脳を活性化させる フライン体操

～認知症予防に効果が期待できる～

日付: 1月31日(土)

時間: 13:30～14:30

場所: 2階 会議室

講師: 大郷美紀 先生

(看護師、フライントレーナー、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)

どなたでも参加できる体操です♪

第3回

カラオケ大会

を開催します♪



日付*令和8年3月14日(土)

時間*10:00～15:00

参加申し込み期限

令和8年2月21日(土)

詳細は館内掲示のポスターまたは、
受付の職員まで!

※期限後の申し込み・
曲目の変更はできません



お知らせ

大風呂のタイル改修工事のため、

令和8年**1月13日(火)～16日(金)**まで**使用中止**となります。

なお、小風呂は稼働いたしますので

13日女性、14日男性、15日女性、16日男性

と交互に使用していただきます。よろしくお願いいたします。



R8.1

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
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						
	5	6	7	8	9	10
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	13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	10:00-11:00 イス体操 13:00-14:15 社交ダンス 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	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	13:30-15:30 卓球楽しむ会
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		10:00-12:00 読書 13:00-16:00 マージャン教室	10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:00 コゲコクラブ	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		
体操						
	12	13	14	15	16	17
トレーニングホール		10:30-12:00 3B体操 13:00-14:30 歩楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	9:00-12:30 マシン 13:00-14:30 元気ダンス 14:30-15:45 卓球	9:30-12:30 吹矢(健康スポーツ) 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン講座①
調理室	休館日					
会議室		10:00-11:30 さくらクラブ 12:30-15:45 初心者麻雀教室	10:00-12:00 カラオケB	10:00-12:30 吹矢(初級) 13:30-14:30 ラジオ体操	10:00-11:00 イス体操	10:00-12:30 フラダンス
ふらり広間			13:00-15:30 小物作りサークル		10:00-12:00 和光竹居会(RA)	
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	13~16日まで大風呂体止	小風呂:女性	小風呂:男性	小風呂:女性	小風呂:男性	
	19	20	21	22	23	24
トレーニングホール	通い(小規模)	10:30-12:00 3B体操 13:00-14:30 歩楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン講座②	13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	10:00-11:00 イス体操 13:00-14:15 社交ダンス 14:30-16:00 卓球	10:00-11:30 フラダンス 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン講座③
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	10:00-12:00 暮らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	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	13:30-15:30 卓球楽しむ会
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		10:00-12:00 読書 13:00-16:00 マージャン教室	10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:00 コゲコクラブ	10:00-10:30 運営推進会議	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						
	26	27	28	29	30	31
トレーニングホール	通い(小規模)	10:30-12:00 3B体操 13:00-14:30 歩楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	9:00-12:30 マシン 14:30-15:45 卓球	9:30-12:30 吹矢(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	10:00-12:00 カラオケA 13:00-15:00 カラオケA	10:00-11:30 さくらクラブ 12:30-15:45 初心者麻雀教室	10:00-12:00 カラオケB 13:30-15:00 GBERシーバー	10:00-12:30 吹矢(初級) 13:30-14:30 ラジオ体操	10:00-11:00 イス体操	10:00-12:30 フラダンス 13:30-14:30 フレイン体操
ふらり広間			13:00-15:30 小物作りサークル			
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						