

～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



歩楽里

明けまして
おめでとうございます



昨年は、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ひいたします！

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☆



脳を活性化させる フレイン体操

～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、フレイントレーナー、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♪

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。よろしくお願ひいたします。



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・ご協力をお願いいたします。



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



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						
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 音楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	3B体操 音楽里トレーニング マシン		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 13:30-16:00 ひまわり（朗読）	10:00-13:00 麻雀	10:00-12:00 著らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	10:00-12:00 ラジオ体操 13:00-15:00 手芸サークル	10:30-12:00 歌唱講座 13:00-15:00 コスマスクラフ	10:00-11:30 フラダンス 13:30-15:30 卓球楽しむ会 13:00-16:00 編み物
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 著書 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 コクリコクラフ		
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 音楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	3B体操 音楽里トレーニング マシン		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 吹き矢(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						
会議室		10:00-11:30 さくらクラフ 12:30-15:45 初心者麻雀教室	10:00-12:00 カラオケB 13:30-14:30 ラジオ体操	10:00-12:30 吹き矢(初級) 13:00-15:00 手芸サークル	10:00-11:00 イス体操 13:00-15:00 コスマスクラフ	10:00-12:30 フラダンス 13:30-15:30 卓球楽しむ会
ふらり広間	休館日		13:00-15:30 小物作りサークル		10:00-12:00 和光竹屋会（R八）	
囲碁・将棋 パソコン／外部		9:00-16:00 将棋	9:00-16:00 围碁	9:00-16:00 将棋		
その他	13~16日まで大混呑休止	小団呑:女性	小団呑:男性	小団呑:女性	小団呑: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 音楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン講座②	3B体操 音楽里トレーニング マシン講座②		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 著らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	10:30-12:00 歌唱講座 13:00-15:00 コスマスクラフ	10:00-11:00 イス体操 13:00-15:00 コスマスクラフ	10:00-12:30 フラダンス 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 著書 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 コクリコクラフ	10:00-10:30 運営推進会議	
囲碁・将棋 パソコン／外部		9:00-16:00 将棋	9:00-16:00 围碁	9:00-16:00 将棋		13:00-16:00 編み物
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 音楽里トレーニング 14:30-16:00 マシン	3B体操 音楽里トレーニング マシン		9:00-12:30 マシン 13:00-14:30 卓球	9:30-12:30 吹き矢(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	13:00-15:00 カラオケA	10:00-11:30 さくらクラフ 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 吹き矢(初級) 13:00-14:30 ラジオ体操	10:00-11:00 イス体操 13:00-15:00 ラジオ体操	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 围碁	9:00-16:00 将棋		
その他						