

～歩楽里通信～

9月
第212号

新倉高齢者福祉センター 発行日：令和7年9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



～交通安全教室～



日付：9月25日（木）

時間：10:00～11:00

講師：朝霞警察署職員

場所：2階 会議室

定員：15名 費用：無料

持ち物：ペン、メモ

ぜひ参加
してください

交通事故にあわないために、
交通ルールを改めて学びましょう！



作品展示品募集！



第17回センター祭りを
11月2日（**日**）に開催します
センター祭りの開催にあたり、
展示品を大募集！



＜申込受付期間＞

9月1日（月）～10月18日（土）

9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。

折り紙講座

～『ふせ』のわんこ～

日付: 令和7年9月4日(木)

時間: 10:00～11:00

場所: 2階 ふらい広間

定員: 8名 費用: 無料

持ち物: 使いたい折り紙
(センターにも用意がございます)

楽しく折り紙をしましょう♪

マシン講座

9月6日(土) 14:30～15:30

9月9日(火) 14:30～15:30

9月13日(土) 14:30～15:30

定員: 3名(先着)

動きやすい服装・運動靴

※3回全てに

参加できる方に限ります

ご挨拶

看護師の藤井です。

8月31日をもって退職することとなりました。

6年半、大変お世話になりました。また、たくさんの

ことを教えていただき

本当にありがとうございました

ございました。いつまでも
お元気でいてください。

遠藤さんの美容講座

～猛暑でお疲れの肌に栄養を！～

日付: 9月18日(木)

時間: 13:30～15:00

費用: 500円

場所: ふらい広間/ 定員: 8名

講師: 遠藤 典子さん

(美容師、エステティック講師)

持ち物: フェイスタオル1枚・

お手持ちのメイク道具

「まちのクールオアシス」事業実施中！！

どなたでも涼みにいらしてください

まだまだ暑さが続いています。熱中症対策はしていますか？

センターは冷暖房完備、座敷の休憩所、無料で使えるマッサージ機、
スカイウェル(旧ヘルストロン)もございます。

60歳以上で和光市在住の方ならどなたでも無料でご利用できます。

※涼むだけであれば60歳以上・市内在住以外の方でも室内の利用が可能です！

R7.9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	10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	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					13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳
			14:30-16:00	マシン					14:30-15:45	卓球	14:30-16:00	マシン講座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
					13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操				
ふらい広間	10:00-12:00	スマホ研究			10:00-12:00	読 書	10:00-11:00	折り紙				
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）										
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												
	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	10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	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					13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳
			14:30-16:00	マシン講座②					14:30-15:45	卓球	14:30-16:00	マシン講座③
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	カラオケA	12:30-15:45	初心者麻雀教室					13:00-15:00	コスモスクラブ	13:30-15:30	卓球を楽しむ会
ふらい広間							10:00-12:00	手芸サークル	10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）		
							13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	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												
	15		16		17		18		19		20	
トレーニング ホール			10:00-11:30	3B体操	10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	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					13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳
			14:30-16:00	マシン					14:30-15:45	卓球	14:30-16:00	マシン
調理室												
会議室			10:00-13:00	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
			13:00-15:45	初心者麻雀教室	13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操				
ふらい広間			10:00-10:30	運営推進会議	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）		
					13:00-16:00	マージャン教室	13:30-15:00	美容講座				
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												
	22		23		24		25		26		27	
トレーニング ホール		通い（小規模）						通い（小規模）	10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス
									13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳
									14:30-15:45	卓球	14:30-16:00	マシン
調理室												
会議室					10:00-12:00	カラオケB	10:00-11:00	交通安全教室	10:30-12:00	歌唱講座		
	13:00-15:00	カラオケA					13:30-14:30	ラジオ体操	13:00-15:00	コスモスクラブ		
ふらい広間	10:00-11:00	運営委員会					10:00-12:00	手芸サークル	10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）		
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）			13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	コクリコクラブ				
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												
	29		30									
トレーニング ホール		通い（小規模）	9:00-12:00	メンテナンス								
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング								
			14:30-16:00	マシン								
調理室												
会議室	10:00-12:00	四つ葉会	10:00-11:30	さくらクラブ								
ふらい広間												
囲碁・将棋 パソコン/外部												
その他												

休館日

休館日

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