

7月
第210号

～歩楽里通信～

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7月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社

「まちのクールオアシス」 事業実施中!!

日に日に暑さが増してきましたね。
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)もごございます☆

和光市在住60歳以上の方ならどなたでも
自由にご利用いただけます！

※休憩のみでしたら、どなたでもご利用可能です

はっぴいばあどコンサート

日付：**7月30日(水)**

時間：11:00～11:45

会場：2階 大広間

※申し込み不要

演奏：はっぴいばあど



和光市内で活躍中の
男女混声ゴスペル
サークルです☆
皆さまぜひ
お越しください♪



7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「レモン湯」



7月16・17日

効能：冷え性改善、血行促進など

入浴時間：10:00～15:00（最終受付：14:30）

～避難訓練～

7月23日（水）13:00～15:00

避難経路の確認
担架の使い方！



折り紙講座

～ネコのメッセージカード～

日付：令和7年7月14日（月）

時間：10:00～11:00

場所：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）



ちょっとした
お菓子も入ります☆



～熱中症の予防と対策について～

いよいよ夏になり、暑い日が続いていますね。

去年5～9月の熱中症による救急搬送患者数は、97,578人で過去最高でした。中でも高齢者が多くなっています。今回は熱中症について正しい知識を身につけ、自分や周りの人を守りましょう！

①体づくり

- * こまめに**水分補給** → 喉が乾いていなくても！
- * **睡眠環境**を快適に保つ * **丈夫な体**を作る



②生活の中で暑さに対する工夫



- * 気温と湿度をいつも気にする * 室内を涼しく → **エアコン**
- * 衣服の工夫 → 通気性の良い生地・吸水・速乾性
- * 熱や日差しから守る → **帽子・日傘・日陰**



③注意が必要なシーンで身を守る行動を

- * **飲み物**を持ち歩く * こまめに休憩を



R7.7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	
トレーニングホール		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	10:00-11:30 ゆる体操 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		10:00-13:00 麻雀	13:00-15:00 カラオケ風	10:00-12:30 吹き矢(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			13:00-16:00 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							
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	10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	10:00-11:00 イス体操 13:00-14:30 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	10:00-11:30 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	13:30-14:30 ラジオ体操	10:30-12:00 歌唱講座 13:00-15:00 コスモスクラブ	10:00-10:30 スレイン体操 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)		13:00-15:30 小物作りサークル	10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:00 コクコクラブ	10:00-12:00 和光竹居会(RA) 13:00-15:00 民謡汁やき		
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							
14		15		16		17	
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	10:00-11:30 ゆる体操 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	10:00-13:00 麻雀	13:00-15:00 カラオケ風	10:00-12:30 吹き矢(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	10:00-11:00 折り紙		13:00-16:00 マージャン教室	10:00-12:00 ピース花	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			レモン湯		レモン湯		
21		22		23		24	
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	10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン	通い(小規模)	10:00-11:00 イス体操 13:00-14:30 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		10:00-11:30 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	13:30-14:30 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			13:00-15:30 小物作りサークル	13:00-15:00 コクコクラブ		13:00-16:00 編み物	
囲碁・将棋 パソコン/外部		9:00-16:00 将棋	9:00-16:00 囲碁	9:00-16:00 将棋			
その他			遊園訓練				
28		29		30		31	
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 14:30-16:00 マシン	13:00-16:00 マシン	通い(小規模)			
調理室							
会議室	10:00-12:00 四つ葉会 13:00-15:00 カラオケA			10:00-12:30 吹き矢(初級)			
ふらり広間	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			はっぴいばあど				

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