

～歩楽里通信～

8月
第223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8月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社



センター祭り展示作品募集♪

11月1日（日）にセンター祭りを開催いたします。
サークルの方だけでなく皆様からも作品を広く募集いたします。
過去の作品でも大丈夫です！！

こんなの展示できるかな？？という作品があれば、
まずは受付までご相談ください。

（作品によっては展示できない場合もございます）



※募集は**9月1日**より開始いたします。



熱中症の症状って？

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥水分補給ができない
- ⑦呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

もし熱中症かなと思ったときは



- ☑すぐに**医療機関**へ相談、または**救急車**を呼びましょう
- ☑**涼しい場所**へ移動しましょう
- ☑衣服を脱がし、**体を冷やして**体温を下げましょう
- ☑**塩分**や**水分**を補給しましょう

（嘔吐している・意識がない場合はむりやり水分を飲ませない）



8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。



♪カラオケ開放

日付：8月7日（金）

8月29日（土）

時間：13:00-15:00

場所：2階 会議室

☆申し込み不要☆

※開始5分前から入室可能
※職員は同席いたしかねます

2回開催します♪



クラフトサークル・郁（かおる）

8月から新サークル誕生！

講師：岡田郁子先生

活動日時：第1～4火曜日

13:30～15:00

費用：500円/回

折り紙メインでソーイング
など希望に合わせてお教えします！
8月は4日と25日です。



さくらクラフ

サークルメンバー募集！

講師：田辺道雄先生

活動日時：第2・4金曜日

10:00～11:30

会費：無料

童謡や唱歌、懐かしい曲を
演奏しています♪
初心者大歓迎です！



元気ダンス

サークルメンバー募集！

講師：黒岩直登先生

活動日時：第1・3金曜日

13:00～14:00

会費：1,200円/月

懐メロに合わせて
簡単な動きでダンスをする、
健康エクササイズです♪



「わこう涼み処」事業実施中！！

どなたでも涼みにいらしてください

暑さが増してきました。
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）もごさいます。
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。
※クーリングシェルターとしてはどなたでもご利用可能です



※今月は土曜日始まいなので1日から1周目で、月曜日3日～金曜日7日も1周目になります。

R8.8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	
	31										1	
トレーニング ホール		通い（小規模）									13:00-14:30	楽脳
											14:30-16:00	マシン
調理室												
会議室											10:00-13:00	フラダンス
ふらり広間												
囲碁・将棋 パソコン／外部	9:00-16:00	将棋										
その他												
	3		4		5		6		7		8	
トレーニング ホール		通い（小規模）	10:00-11:30	3B体操				通い（小規模）	9:00-12:30	マシン	10:00-11:30	フラダンス
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング	10:00-11:30	ゆる体操			13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳
			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												
会議室	10:00-12:00	四つ葉会	10:00-13:00	麻雀			10:00-12:30	吹き矢(初級)	10:00-11:00	イス体操		
					13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操	13:00-15:00	カラオケ開放	13:30-15:30	卓球ワクワク会
ふらり広間	10:00-12:00	スマホ研究			10:00-12:00	語り部						
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）	13:30-15:00	クラフト	13:00-16:00	マー جان教室					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	将棋	9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋				
その他												
	10		11		12		13		14		15	
トレーニング ホール		通い（小規模）				10:00-11:30	ゆる体操		通い（小規模）	9:00-12:30	マシン	
						13:00-16:00	マシン			13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30
										14:30-15:45	卓球	14:30-16:00
調理室												
会議室	13:00-15:00	カラオケA			10:00-12:00	カラオケB	10:00-12:00	モニタリング	10:30-12:00	歌唱講座	10:00-13:00	フラダンス
							13:30-14:30	ラジオ体操	13:00-15:00	コスモスクラブ		
ふらり広間						13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	コケリコクラブ			
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												
	17		18		19		20		21		22	
トレーニング ホール		通い（小規模）	10:00-11:30	3B体操				通い（小規模）	9:00-12:30	マシン	10:00-11:30	フラダンス
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング	10:00-11:30	ゆる体操			13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳
			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												
会議室	10:00-12:00	四つ葉会	10:00-13:00	麻雀			10:00-12:30	吹き矢(初級)	10:00-11:00	イス体操		
					13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操			13:30-15:30	卓球ワクワク会
ふらり広間	10:00-12:00	スマホ研究	10:00-11:30	さくらクラブ	10:00-12:00	語り部						
	13:30-16:00	ひまわり（朗読）			13:30-16:00	マー جان教室					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	将棋	9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋				
その他												
	24		25		26		27		28		29	
トレーニング ホール		通い（小規模）	10:00-11:30	3B体操				通い（小規模）	10:00-11:00	イス体操		
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング	10:00-11:30	ゆる体操			13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳
			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												
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	13:00-15:00	カラオケ開放
ふらり広間			13:30-15:00	クラフト	13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	手芸サークル				
囲碁・将棋 パソコン／外部	9:00-16:00	将棋	9:00-16:00	将棋	9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋				
その他	トランペット ライヴ											