

～歩楽里通信～

9月
第224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9月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社



特殊詐欺被害防止ワークショップ

日付：令和8年9月24日（木）

時間：10:00～11:00 場所：2階 会議室

定員：15名 費用：無料

持ち物：メモ・筆記用具

講師：警察官OB

「特殊詐欺被害防止マイスター」



内容

☆特殊詐欺対策機器の体験

☆特殊詐欺の最新の被害状況、手口の解説

今からできる相続・生前贈与講座

日付：令和8年9月26日（土）

時間：10:00～11:00 場所：2階 会議室

定員：15名 費用：無料

持ち物：メモ・筆記用具

講師：本田恵理香様、照井康隆様

（ファイナンシャルプランナー）



「相続や生前贈与って、何から準備すればいいの？」
そんな疑問をお持ちの方向けの基礎講座です。
誰にでもわかりやすく説明します！

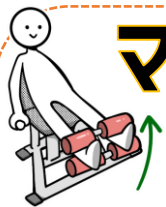




9月 講座・イベントのお知らせ



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。



マシンサークル 養成講座

9月5日(土) 14:30~15:30
9月8日(火) 14:30~15:30
9月15日(火) 14:30~15:30

※全3回すべてに参加できる方に限ります

定員:5名、費用:無料
場所:トレーニングルーム

センターで運動をして健康寿命を
のばしましょう♪

大人のぬり絵

日付:9月17日(木)
時間:10:00~11:00
場所:2階 ふらい広間
費用:無料 定員:8名



9/4に図書館より
大活字本をお借りします!
この機会にぜひ、
読書を楽しんでください♪



☆お知らせ☆

第18回センター祭りを
11月1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(火)~10月17日(土)

詩舞発表会

日付:9月7日(月)
時間:10:30~11:00
場所:2階 大広間
申し込み不要です♪



出演

・石井令穂
・桃山玉詠
・桃山玉穂



「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

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歳未満・市外在住の方でも室内の利用が可能です!



R8.9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	
トレーニング ホール			10:00-11:30	3B体操					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	10:00-11:30	ゆる体操		通い(小規模)	13:00-14:30	元気ダンス		
			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①
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	10:00-13:00	フラダンス
					13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操				
ふらり広間					10:00-12:00	語り部						
			13:30-15:00	クラフト	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		11		12	
トレーニング ホール		通い(小規模)	10:00-11:30	3B体操					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	10:00-11:30	ゆる体操		通い(小規模)	13:00-14:30	社交ダンス	13:00-14:30	楽脳
			14:30-16:00	マシン②	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	10:00-11:30	さくらクラブ	10:00-12:00	カラオケB			10:30-12:00	歌唱講座		
			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	13:30-15:30	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	手芸サークル	10:00-12:00	和光竹居会(RA)		
	13:30-16:00	ひまわり(朗読)	13:30-15:00	クラフト	13:00-15:30	小物作りサークル	13:00-15:00	コゲコクラブ			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	将棋	9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋				
その他	10:30-11:00	詩集発表会										
	14		15		16		17		18		19	
トレーニング ホール		通い(小規模)	10:00-11:30	3B体操					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	10:00-11:30	ゆる体操		通い(小規模)	13:00-14:30	元気ダンス	13:00-14:30	楽脳
			14:30-16:00	マシン③	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	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	10:00-13:00	フラダンス
					13:00-15:00	カラオケ風	13:30-14:30	ラジオ体操				
ふらり広間					10:00-12:00	語り部	10:00-11:00	めり鏡	10:00-12:00	和光竹居会(RA)		
			13:30-15:00	クラフト	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	将棋	9:00-16:00	囲碁	9:00-16:00	将棋				
その他												
	21		22		23		24		25		26	
トレーニング ホール		休館日		休館日		休館日			10:00-11:00	イス体操	10:00-11:30	フラダンス
					通い(小規模)		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					10:00-11:00		特殊詐欺防止	10:30-12:00	歌唱講座	10:00-11:00	相続セミナー	
					13:30-14:30		ラジオ体操	13:00-15:00	コスモスクラブ	13:30-15:30	卓球ワクワク会	
ふらり広間			10:00-12:00	手芸サークル								
			13:00-15:00	コゲコクラブ				13:00-16:00	編み物			
囲碁・将棋 パソコン/外部					9:00-16:00	将棋						
その他												
	28		29		30							
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						
			13:00-14:30	歩楽里トレーニング	13:00-16:00	マシン						
			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	10:00-12:00	カラオケB						
	13:00-15:00	カラオケA	12:30-15:45	初心者麻雀教室								
ふらり広間												
	13:30-16:00	ひまわり(朗読)	13:30-15:00	クラフト	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	将棋	9:00-16:00	囲碁						
その他												

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

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