

～歩楽里通信～

10月
第225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10月1日
発行：和光市指定管理者
ミアヘルサ株式会社



第18回 新倉高齢者福祉センター歩楽里 センター祭りのお知らせ

11月1日(日) 9:50～15:00

*** 入場可能時刻 9:35 ***

今年も、センター祭りを開催します☆
お祭りでは各サークル活動の発表や
作品展示を行います！！

ライフキネティック講座、箸のミニゲーム、
山野美容専門学生によるネイルアート体験会
などを予定しています ✨

マジックショーや、

朝霞フルートクラブの演奏もあります♪

新倉まんじゅうやかフェゆる～りの軽食、
スマイル工房のパン、市内農家さんによる野菜、
北原ふれあいの会地区社協によるわたあめの
販売もあります！

わこうっちも遊びに来ます (*^-^*)

どなたでもお気軽にご来場いただけます。

来場された方には、素敵なフシゼントもございます 🎁

皆様のお越しをお待ちしております♪



10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

～花のくす玉～

日付:令和8年10月8日(木)

時間:13:30～14:30

場所:ふらい広間 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

出来上がった作品はセンター祭りの
作品展示に出品します!

ご協力いただける方のご参加お待ちしております♪

カラオケ開放

日付:令和8年10月30日(金)

時間:13:00～15:00

(入室開始:12:55)

場所:2階 会議室 費用:無料

申し込み不要。出入り自由です!

※職員は同席いたしません。

※デジモクは皆さままで操作していただきます。

カラオケの機械をフリー開放します!

どなたでも参加OKです♪

もちろん聴くだけでも大丈夫!

この機会に楽しい時間を過ごしましょう

心を癒す

パステルアート

日付:令和8年10月14日(水)

時間:13:30～15:00

定員:10名 場所:2階 会議室

費用:300円 持ち物:なし

講師:松田 明子先生

(パステル和アートインストラクター、
日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー)

指で描く小さなアートです。

絵が苦手な方でも簡単に描けます♪

お知らせ

10月31日(土)は
センター祭い準備の
ため休館いたします。

☆センター祭当日は、
送迎バスが通常通り運行いたし
ます。

☆当日の開館は9:35です。
普段の開館時刻と異なります。

小物作り サークル メンバー募集

活動日:第2・4水曜日

時間:13:00～15:30 会費:無料

バッグや服など色々な小物を作っ
ています♪お気軽に見学からどうぞ!

R8.10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	
トレーニング ホール								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)	9:30-12:30 楽器 13:00-14:30 楽器 14:30-16:00 マシン	
調理室												
会議室							10:00-12:30 吹き矢(初級)	10:00-11:00 イス体操	10:00-11:00 イス体操	10:00-13:00 フラダンス		
ふらり広間							13:30-14:30 ラジオ体操	13:30-14:30 運営委員会	13:30-14:30 運営委員会			
囲碁・将棋 パソコン/外部							9:00-16:00 将棋					
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 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	10:00-11:00 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 楽器 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		10:00-12:00 暮らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	13:30-14:30 ラジオ体操	13:30-14:30 ラジオ体操	10:30-12:00 歌唱講座	10:30-12:00 歌唱講座	13:30-15:30 卓球7クワク会		
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり（朗読）		13:30-15:00 クラブ		10:00-12:00 暮らしの書 13:00-16:00 マージャン教室	10:00-12:00 暮らしの書 13:30-14:30 折り紙	10:00-12:00 手芸サークル 13:30-14:30 折り紙	10:00-12:00 和光竹居会（R/A）	10:00-12:00 和光竹居会（R/A）	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	9:00-16:00 将棋					
その他												
12		13		14		15		16		17		
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	9:00-12:30 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)	9:30-12:30 楽器 13:00-14:30 楽器 14:30-16:00 マシン	
調理室												
会議室			10:00-11:30 さくらクラス 12:30-15:45 初心者麻雀教室		10:00-12:00 カラオケB 13:30-15:00 バスデルアート	10:00-12:30 吹き矢(初級)	10:00-12:30 吹き矢(初級)	10:00-11:00 イス体操	10:00-11:00 イス体操	10:00-13:00 フラダンス		
ふらり広間			13:30-15:00 クラブ		13:00-15:30 小物作りサークル			10:00-12:00 和光竹居会（R/A）	10:00-12:00 和光竹居会（R/A）			
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	9:00-16:00 将棋					
その他												
19		20		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	10:00-11:00 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 楽器 14:30-16:00 マシン		
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 暮らしの書 13:00-15:00 カラオケ風	13:30-14:30 ラジオ体操	13:30-14:30 ラジオ体操	10:30-12:00 歌唱講座	10:30-12:00 歌唱講座	13:30-15:30 卓球7クワク会		
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり（朗読）		13:30-15:00 クラブ		10:00-12:00 暮らしの書 13:00-16:00 マージャン教室	10:00-12:00 暮らしの書 13:30-14:30 折り紙	10:00-12:00 手芸サークル 13:30-14:30 折り紙	10:00-12:00 和光竹居会（R/A）	10:00-12:00 和光竹居会（R/A）	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	9:00-16:00 将棋					
その他												
26		27		28		29		30		31		
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）	9:00-14:30 マシン 14:30-15:45 卓球	9:00-14:30 マシン 14:30-15:45 卓球			
調理室												
会議室	13:00-15:00 カラオケA		10:00-11:30 さくらクラス 12:30-15:45 初心者麻雀教室		10:00-12:00 カラオケB	10:00-12:30 吹き矢(初級)	10:00-12:30 吹き矢(初級)	10:00-11:00 イス体操	10:00-11:00 イス体操	10:00-13:00 フラダンス		
ふらり広間			13:30-15:00 クラブ		13:00-15:30 小物作りサークル	13:00-15:00 コグロコラス	13:00-15:00 コグロコラス	13:00-15:00 カラオケ開放	13:00-15:00 カラオケ開放			
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	9:00-16:00 将棋					
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

休館日

休館日