

～歩楽里通信～

11月
第226号

新倉高齢者福祉センター 発行日：令和8年11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



～第18回 センター祭り～
11月1日（日） 9：50～15：00

* 芸能発表 *

- ◆ラジオ体操 ◆語り部 ◆歌を楽しもう！（歌唱講座）
- ◆イス体操 ◆ひまわり（朗読） ◆マジック ◆ゆる体操
- ◆さくらクラブ（ハーモニカ） ◆元気ダンス ◆楽脳体操
- ◆モハラ新倉（フラダンス） ◆朝霞フルートクラブ

* 作品展示 *

- ◆書を楽しむ・暮らしの書（書道） ◆手芸サークル ◆小物作り
- ◆山口編み物教室 ◆コケコクラブ ◆チームオレンジ
- ◆クラフトサークル・郁 ◆センターご利用者様

* 飲食販売 *

10時スタート！（パンは11時）

- ◆野菜 ◆おにぎり・お茶
- ◆わたあめ ◆お米
- ◆カフェゆる～い
- ◆すまいる工房（パン）
- ◆新倉まんじゅう

普段センターをご利用の方はもちろん、
和光市外在住・60歳未満の方の
ご来場也大歓迎です♪

皆様お誘いあわせの上、お越しください
来場者プレゼントのトートバッグが
限定300個あります！
わこうっちも遊びに来ますよ～☆

※入館時刻は**9:35**です

※**10/31（土）**は祭り準備のため**休館**です

※センター祭り当日はバスが通常通り運行します



11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。



11月1日(日)センター祭り特別講座

ライフキネティック

日付: 11月1日(日)センター祭り

時間: 10:30~11:30

場所: 1階トレーニングルーム

定員: 10名 費用: 無料

講師: 岩橋 洋 先生

ライフキネティックパーソナルトレーナー

持ち物: 飲み物、動きやすい服装



ライフキネティックとは、ドイツで開発された「運動と知覚と認知を組み合わせたエクササイズ」です。脳機能の向上、集中力や学習能力、運動能力の改善、そして認知症の予防などに効果があります。

～箸タイム～

日付: 11月1日(日)センター祭り

時間: 13:00~14:30

費用: 無料

主催: 国際箸学会



箸技とは…
和の伝統から生まれた
箸の技を楽しむ遊び。



景品もあります♪

BRAVO♪

オータムコンサート

日付: 11月19日(木)

時間: 14:00~15:00

場所: 2階 大広間

※申し込み不要

演奏: BRAVO BAND



平均年齢79歳のシルバーバンド
がやってくる!

懐かしい曲をお楽しみください

初心者スマホ講座

日付: 11月16日(月)

時間: 13:30~15:00

場所: 2階 会議室 費用: 無料

定員: 15名

(応募者多数の場合は先着順)

講師: アライ電機産業株式会社



前半…スマホ基礎講座
後半…個別質問会

筋トレ& ストレッチ体操

日付: 11月12日(木)

時間: 10:30~11:30 場所: 2階 会議室

講師: 村山芳美 先生 費用: 無料 定員: 10名

持ち物: フェイスタオル(薄め)、
500mlのペットボトル2本



曜日	月		火		水		木		金		土	
	2		3		4		5		6		7	
トレーニングホール		通い（小規模）			10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	9:00-12:30 13:00-14:30 14:30-15:45	マシン 元気ダンス 卓球	9:30-12:30 13:00-14:30 14:30-16:00	吹き矢(健康スポーツ) 楽脳 マシン
調理室			休館日									
会議室	10:00-12:00	四つ葉会			10:00-12:00 13:00-15:00	暮らしの書 カラオケ風	10:00-12:30 13:30-14:30	吹き矢(初級) ラジオ体操	10:00-11:00 13:00-15:00	イス体操 カラオケ開放	10:00-13:00	フラダンス
ふらい広間	10:00-12:00 13:30-16:00	スマホ研究 ひまわり（朗読）			10:00-12:00 13:00-16:00	語り部 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												
	9		10		11		12		13		14	
トレーニングホール		通い（小規模）	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	10:00-11:00 13:00-14:30 14:30-15:45	イス体操 社交ダンス 卓球	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	フラダンス 楽脳 マシン
調理室												
会議室			10:00-11:30 13:00-15:00	さくらクラブ 初心者麻雀教室	10:00-12:00	カラオケB	10:30-11:30 13:30-14:30	筋トレ体操 ラジオ体操	10:30-12:00 13:00-15:00	歌唱講座 コスモスクラブ		卓球7クワク会
ふらい広間							10:00-12:00 13:00-15:00	手芸サークル コケコクラブ	10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）		
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			13:00-16:00	編み物
その他												
	16		17		18		19		20		21	
トレーニングホール		通い（小規模）	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	9:00-12:30 13:00-14:30 14:30-15:45	マシン 元気ダンス 卓球	9:30-12:30 13:00-14:30 14:30-16:00	吹き矢(健康スポーツ) 楽脳 マシン
調理室												
会議室	10:00-12:00 13:30-15:00	四つ葉会 スマホ講座	10:00-13:00	麻雀	10:00-12:00 13:00-15:00	暮らしの書 カラオケ風	10:00-12:30 13:30-14:30	吹き矢(初級) ラジオ体操	10:00-11:00 14:00-15:00	イス体操 モニタリング	10:00-13:00	フラダンス
ふらい広間	10:00-12:00 13:30-16:00	スマホ研究 ひまわり（朗読）	13:30-15:00	クラブト	13:00-16:00	マージャン教室			10:00-12:00	和光竹居会（Rハ）		
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							フラボーバンド					
	23		24		25		26		27		28	
トレーニングホール			10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	3B体操 歩楽里トレーニング マシン	10:00-11:30 13:00-16:00	ゆる体操 マシン		通い（小規模）	10:00-11:00 13:00-14:30 14:30-15:45	イス体操 社交ダンス 卓球	10:00-11:30 13:00-14:30 14:30-16:00	フラダンス 楽脳 マシン
調理室		休館日										
会議室				10:00-11:30 12:30-15:45	さくらクラブ 初心者麻雀教室	10:00-12:00	カラオケB		10:30-12:00 13:00-15:00	歌唱講座 コスモスクラブ		卓球7クワク会
ふらい広間				13:30-15:00	クラブト	13:00-15:30	小物作りサークル	10:00-12:00 13:00-15:00	手芸サークル コケコクラブ		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												
	30											
トレーニングホール		通い（小規模）										
調理室												
会議室	13:00-15:00	カラオケA										
ふらい広間												
囲碁・将棋 パソコン／外部	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