

～歩楽里通信～

3月
第218号

新倉高齢者福祉センター 発行日：令和8年3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



カラオケ大会開催！

第3回カラオケ大会を開催いたします ✨
皆さまぜひお越しください(*^-^*)

日付：3月14日（土曜日）

時間：10:00～15:00（予定）

場所：2階 大広間

※参加申し込みは受付終了しております



BRAVO♪ スプリングコンサート

日付：3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！

懐かしい昭和のメロディ、
多彩なジャンルの迫力ある生演奏を
お楽しみください！

♪A列車で行こう
♪釧路湿原
♪北の漁場……など



3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: 3月7日(土)
時間: 13:00~15:00
場所: 会議室 費用: 無料
申し込み不要。出入り自由です!
センターのカラオケを開放します♪

- ※カラオケサークルに所属している方も参加できます。
- ※職員は同席いたしかねます。
- ※テンモク操作は皆さまでしていただきます。
- ※参加者同士で譲り合っご利用をお願いいたします。



幸せ笑いヨガで 長生きおへソ重心ゼロ

日付: 3月4日(水)
時間: 10:00~11:00
場所: トレーニングルーム
定員: 10名 費用: 無料
持ち物: 水分・動きやすい服
講師: 松下いづみ先生

☆一級建築士×ストレッチ整体師
☆心と体のストレッチ整体下北沢 代表

健康な体を目指しましょう!



和光市の歴史を学ぶ

~その発展のヒミツを探る~

日付: 3月11日(水)
時間: 13:00~15:00
場所: 会議室
定員: 20名 費用: 無料
持ち物: メモ・筆記用具
講師: 井本昭さん



戦前~戦中~戦後の和光市を
振り返ります



ヨモギ湯

3月25(水)

☆入浴時間☆ 10:00~15:00
(最終受付 14:30)



消防訓練

日付: 3月25日(水)
時間: 13:30~14:30

ぜひご参加ください!



ゆる体操

サークル

メンバー募集!

活動日: 第1~4水曜日

時間: 10:00~11:00

講師: 四元めぐみ先生

会費: 2,000円/月

誰でも簡単に
できます!

3月11日から
開始します♪



R8.3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	
	2	3	4	5	6	7	
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	10:00-11:00 笑いヨガ	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	10:00-12:00 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	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 13:00-14:30 社交ダンス	10:00-12:30 フラダンス 13:00-15:00 カラオケ開放	
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		10:00-12:00 読書 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							
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 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	13:00-15:00 カラオケA	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 13:00-15:00 和光の歴史	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 卓球を楽しむ会	
ふらり広間				10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:30 小物作りサークル	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						カラオケ大会	
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 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)			
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	10:00-12:30 吹き矢(初級) 13:30-14:30 ラジオ体操		10:00-12:30 フラダンス	
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		10:00-12:00 読書 13:00-16:00 マージャン教室			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 囲碁	9:00-16:00 将棋			
その他				フラボーバンド			
23		24		25		26	
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 14:30-15:45 卓球	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	10:00-11:30 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 運営委員会	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	10:00-12:30 フラダンス 13:30-15:30 卓球を楽しむ会	
ふらり広間				10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:00 コクコクラブ	10:00-10:30 運営推進会議	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 13:30-14:30 消防訓練	9:00-16:00 将棋 10:30-11:30 交通安全			
その他			ヨモギ湯				
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					
調理室							
会議室							
ふらり広間							
囲碁・将棋 パソコン/外部							
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