

～歩楽里通信～

4月
第219号

新倉高齢者福祉センター 発行日：令和8年4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3回カラオケ大会を開催しました♪

異動・退職

センター長の清水穰です。
このたび4月いっぱいまで異動
することになりました。4年間、
皆さまと一緒に楽しい時間を過
ごすことができ、とても嬉しく
思っています。たくさんの思い出
をありがとうございました。
これからもお体に気をつけて、
どうぞお元気でお過ごしください。

奥田文です。
3月31日で退職すること
になりました。短い間では
たが、大変お世話になりました。
皆さんと楽しい時間を
過ごせたこと、ありがとう
ございました。
お元気でいてください！



4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。

4月は“からだ元気月間”です！

4月に入り、暖かくなってきましたね 

春は活動しやすい季節です！講座をたくさん開催しますので、歩楽里で心身ともに健康になりましょう(*^^*)

マシーンサークル 養成講座

4月11日(土) 14:30~15:30
4月14日(火) 14:30~15:30
4月18日(土) 14:30~15:30

※3回全てに参加できる方に限ります

定員:5名(先着順)

参加費:無料

持ち物:運動できる服・靴、水分

センターで運動不足を
解消しましょう♪

脳を活性化させる ブレイン体操

~認知症予防に効果が期待できる~

日付:4月15日(水)

時間:10:30~11:30

場所:1階トレーニングルーム

講師:大郷美紀 先生

(看護師、フレイトレーナー、認知症予防運動指導士)

費用:無料 定員:10名

持ち物:飲み物、動きやすい服装、
内履き(運動靴)

イス体操体験会

日付:令和8年4月20日(月)

時間:13:30~14:30

場所:2階 会議室

講師:浅川芳果 先生

(介護予防運動指導者・パーソナルトレーナー)

費用:無料 定員:10名

持ち物:飲み物、動きやすい服装、
内履き(運動靴)

第1~4金曜日 10:00-11:00

サークルメンバー募集中☆ (3,000円/月)

大人のめり絵

日付:4月27日(月)

時間:10:00~11:00

場所:2階 ふらい広間

費用:無料 定員:8名

カラオケ開放

日付:4月30日(木)

時間:13:00-15:00

場所:2階 会議室

※詳細は館内掲示のポスターまたは職員
まで! ※職員は同席いたしかねます

R8.4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	
トレーニングホール			10:00-11:30 ゆる体操 13:00-16:00 マシン		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				10:00-12:30 吹き矢(初級) 13:00-14:30 ラジオ体操	10:00-11:00 イス体操	10:00-12:30 フラダンス	
ふらり広間			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 囲碁	9:00-16:00 将棋			
その他							
6		7		8		9	
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 マシン講座①	
調理室							
会議室	10:00-12:00 四つ葉会	10:00-13:00 麻雀	10:00-12:00 カラオケB	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7クワクワ会	
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		13:00-15:30 小物作りサークル	13:00-15:00 コクコクラブ	10:00-12:00 和光竹居会(RA)	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							
13		14		15		16	
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 マシン講座②	10:30-11:30 フレイム体操 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	9:30-12:30 吹き矢(健康スポーツ) 13:00-14:30 楽脳 14:30-16:00 マシン講座③
調理室							
会議室	10:00-12:00 四つ葉会 13:00-15:00 カラオケA	10:00-11:30 さくらクラブ 12:30-15:45 初心者麻雀教室	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 13:00-15:00 コスモスクラブ	10:00-12:30 フラダンス 13:30-15:30 卓球7クワクワ会	
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		10:00-12:00 読書 13:00-16:00 マージャン教室		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 将棋	9:00-16:00 囲碁	9:00-16:00 将棋			
その他							
20		21		22		23	
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	10:00-12:00 四つ葉会 13:30-14:30 イス体操体験会	10:00-13:00 麻雀	10:00-12:00 カラオケB	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7クワクワ会	
ふらり広間	10:00-12:00 スマホ研究 13:30-16:00 ひまわり(朗読)		10:00-12:00 手芸サークル 13:00-15:30 小物作りサークル	13:00-15:00 コクコクラブ			
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							
27		28		29		30	
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			通い(小規模)		
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		10:00-12:30 吹き矢(初級) 13:00-15:00 カラオケ開放			
ふらり広間	10:00-11:00 ぬい絵講座						
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 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
 と教えます

休館日