

9月  
第200号

# ～歩楽里通信～

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

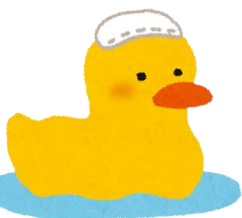
発行日：令和6年9月1日  
発行：和光市指定管理者  
ミアヘルサ株式会社

## お風呂の脱衣所が きれいになりました！

7月16日から8月3日まで、浴室脱衣所の老朽化による更新工事を行いました。当初の予定より長引いてしまい、ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

**8月5日からお風呂が再開**しております。

ゆっくりと足を伸ばして、譲り合ってご入浴ください♪



ホームページでは、バスの運行状況やセンターからのお知らせ、歩楽里通信、サークル情報を随時更新しています

**QRコードはこちら！ →→**





## 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。  
※応募多数の場合は抽選となりますので、予めご了承ください。

### レコードで懐かしい 昭和を楽しもう

日付:9月9日(月)

時間:10:00~11:30

場所:会議室

費用:無料

講師:矢崎康彦先生



お手持ちのSレコード盤の  
持ち込みも歓迎です♪



### 落語・江戸学入門

日程:9月26日(木)

時間:10:00~11:30

場所:会議室、費用:無料

講師:江戸学入門(落語に  
出てくる女性たち)

→湯川博士さん

落語実演(厩火事)

→仏家シャベル

### センター祭作品募集♪

11月3日(日)のセンター祭りに

展示する作品を9月から

10月15日(火)まで大募集!

受付までご相談ください(^\_^)/

### 図書館から新しい本が補充!

9月5日(木)に新しい図書を  
お借ります。

センター書棚の赤いテープの段に  
配架させていただきます。

大活字(大きい文字)の小説も  
多数ございます。



### 遠藤さんの美容講座

#### シミのお手入れシリーズ①

日付:9月24日(火)

時間:13:30~15:00

場所:会議室、定員:8名

費用:500円

講師:遠藤 典子さん

持ち物:フェイスタオル・  
美白用美容液やクリーム



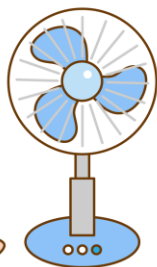
### 「まちのクールオアシス」事業実施中!!

### どなたでも涼みにいらしてください

暑さが続いています。

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。



曜日	月 2		火 3		水 4		木 5		金 6		土 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	10:00-11:30 ゆる体操	通い(小規模)		9:00-12:30 マシン	13:15-14:30 元気ダンス	9:30-12:30 吹き矢(健康スポーツ)	13:00-14:30 楽脳			
調理室			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				
会議室	10:00-12:00 四つ葉会	10:00-13:00 麻雀		13:00-15:00 カラオケ風		10:00-12:00 吹き矢(初級)				10:00-14:30 フラダンス				
ふらい広間	13:30-15:30 ひまわり(朗読)				13:00-16:00 マーじゃん教室									
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		
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	10:00-11:30 ゆる体操	通い(小規模)		9:00-12:30 マシン	13:00-14:30 社交ダンス	10:00-11:30 フラダンス	13:00-14:30 楽脳			
調理室			14:30-16:00 マシン	13:30-15:00 あくていびていあっふ					14:30-15:45 卓球	14:30-16:00 マシン				
会議室	10:00-11:30 SPLレコード	10:30-12:00 カラオケA	10:30-12:00 さくらクラブ	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	13:30-15:00 卓球楽しむ会				
ふらい広間			13:00-15:45 初心者麻雀教室		13:00-15:30 小物作りサークル		13:00-15:00 ヨガ/ヨガ		10:00-12:00 和光竹居会(Rハ)	13:00-15:00 民謡けやき		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				10:00-12:00 PCゆっくりクラブ			
その他														
16			17			18			19			20		
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	10:00-11:30 ゆる体操	通い(小規模)		9:00-12:30 マシン	13:15-14:30 元気ダンス	9:30-12:30 吹き矢(健康スポーツ)	13:00-14:30 楽脳			
調理室			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				
会議室	<b>休館日</b>		10:00-13:00 麻雀		10:00-12:00 暮らしの書	10:00-12:00 吹き矢(初級)				10:00-14:30 フラダンス				
ふらい広間					13:00-16:00 マーじゃん教室		13:30-14:30 ラジオ体操							
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														
23			24			25			26			27		
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	10:00-11:30 ゆる体操	通い(小規模)		9:00-12:30 マシン	13:00-14:30 社交ダンス	10:00-11:30 フラダンス	13:00-14:30 楽脳			
調理室			14:30-16:00 マシン	13:30-15:00 あくていびていあっふ					14:30-15:45 卓球	14:30-16:00 マシン				
会議室	<b>休館日</b>		10:30-12:00 さくらクラブ	10:00-12:00 カラオケB	10:00-11:30 江戸・落語入門		10:30-12:00 歌唱講座	13:00-15:00 コスモスクラブ	13:30-15:00 卓球楽しむ会					
ふらい広間					13:00-15:45 初心者麻雀教室		13:30-14:30 ラジオ体操				13:00-15:00 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				10:00-12:00 PCゆっくりクラブ			
その他									10:00-12:00 和光竹居会(Rハ)					
30														
トレーニングホール	通い(小規模)													
調理室														
会議室	10:00-12:00 四つ葉会	13:00-15:00 カラオケA												
ふらい広間	13:30-15:30 ひまわり(朗読)													
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