



☎: 申込みが必要です(マークのないものは、当日直接会場へ)

和光市高齢者福祉センターゆうゆう

☎452-7106(南1-23-1 2階) 開館時間/平日9:00~16:00

☎60歳以上 ☎電話又は窓口で

▶ジャズ喫茶☎

☎12月10日(土)10:00~15:00

●詳細は問い合わせください

▶生け花 ~クリスマスを生ける~☎

☎12月15日(木)10:00~12:00

☎6名 費2,000円 ☎12月9日(金)まで

▶オリジナルしめ縄づくり☎

☎12月26日(月)10:00~12:00 ☎6名

費500円程度 ☎12月20日(火)まで

▶ロコトレ(チェアエクササイズ)

☎毎週金曜日14:00~14:50

新倉高齢者福祉センター 歩楽里

☎465-3800(新倉1-20-39) 開館時間/平日 9:00~16:00

☎60歳以上 ☎定員になり次第締め切り

▶講座案内

和歌の魅力

☎12月6日(火)・8日(木)・14日(水)・

26日(月)13:00~15:00

☎先着各10名 費500円/回(資料代)

☎若松 永暁氏

アロマスプレー講座

☎12月19日(月)10:30~11:30

☎先着10名 ☎武山 そのこ氏

▶サークルメンバー募集

和光ゲートボールクラブ

☎毎週火・水・金曜日13:00~15:30

☎花の木ゲートボール場

ゆる体操

☎毎週水曜日10:00から

暮らしの書

☎第1・3水曜日 10:00~12:00

まちかど健康相談室☎

☎080-5913-6797(広沢1-2) 月~金曜日 10:00~15:00

▶園芸クラブ(花壇作り)

☎12月2日(金)10:30~11:30

☎広沢小学校校庭 ☎軍手・飲物

▶習字を楽しもう

☎12月6日(火)10:00から、11:15から

☎各6名 ☎半紙・墨汁

▶ゲートボールを楽しもう

☎12月9日(金)・20日(火)13:30~14:30

☎西大和団地集会所裏広場 ☎手袋・飲物

▶囲碁・将棋を楽しもう

☎12月13日(火)13:30~14:30 ☎6名

▶手芸を楽しもう(靴下で作る雪だるま)

☎12月15日(木)10:30~11:30

☎6名 費100円

▶絵を楽しもう(大人のぬりえ)

☎12月16日(金)13:30~14:30 ☎6名

▶ミニ料理講座

☎12月23日(金)11:00から、14:00から

☎各8名 ☎カルシウムを上手に摂ろう

▶専門講座『かしこい消費者を目指そう』

☎12月7日(水)13:30~14:30

☎8名 ☎悪質商法や暮らしの情報

☎和光市消費生活相談員

ヘルス喫茶サロン

☎NPOぽけっとステーション ☎465-8833

☎12月6日(火)・19日(月)10:00~11:30

☎本町小学校地域交流室 費無料

☎管理栄養士

☎体重、体組成・血圧測定、栄養ミニ講座、

19日(月)『おたのしみ会』

和光市地域包括ケア住まい相談センター

☎458-3600(平日9:00~17:00)

市では、高齢者の皆さんが地域での生活を継続できるよう、地域包括ケア住まい相談センターで住まいの確保や情報提供及び居住の支援を実施しています。

☎市に住民登録があり、おおむね60歳以上で、低所得・低資産である方。地域での居住を継続することが困難である方、又そのおそれがある方

和光市生涯現役促進協議会

☎452-5088(月~金曜日 9:00~17:00)

休館日/土・日・祝日



和光市生涯現役促進協議会では、「高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる」という基本理念を実現すべく、社会活動や就労に興味あるシニアの方、市民による団体・サークル、地元企業の方々などとの交流を、積極的に行っていく予定です。

わこう暮らしの生き生きサービスプラザ内に併設しています。個人・市民団体・企業を問わず、何らかの活動やイベントなどを通して、シニアの皆さんと交流する機会がありましたら、お気軽にお電話ください。



わこう暮らしの生き生きサービスプラザ☎

☎452-5088(本町15番35号 大野ビル3階)

開館日/月~金曜日 9:00~17:00 休館日/土・日・祝日



開催時間/10:00、13:00、15:00 費無料 ☎事前予約

12月開催日	内容(開催時間/10:00、13:00、15:00)
5日(月)	楽しく、脳トレ!
9日(金)	押し絵(かんたん押し絵・宝珠うさぎ)
13日(火)	タブレット初級 タブレット貸出あり(10:00・13:00)
13日(火)	LINE初級(15:00)
19日(月)	LINE中級
20日(火)	ナンプレ&クロスワード
23日(金)	タブレット中級
26日(月)	指先のおしゃれ ~ネイルをしよう~
2日(金)	南公民館 大人の塗り絵「クリスマスローズ」
5日(月)	坂下公民館 ボードゲーム
9日(金)	中央公民館 ポンジャン~簡易麻雀しよう~
16日(金)	新倉北地域センター 卓球

まちかど健康広場☎

☎424-5420(本町23-32グッドラックビル1階)

☎65歳以上 ☎各12名 費無料 ☎事前予約

教室名	12月開催日	曜日	時間
痛みの教室	6日・13日・20日・27日	火	①11:00~11:25 ②11:40~12:05
レクリエーション	6日・13日・20日・27日	火	①13:20~13:50 ②14:05~14:35
コグニサイズ	7日・14日・21日・28日	水	①13:20~13:50 ②14:05~14:35

まちかど元気あっぷ☎

☎485-8859(南1-9-25) 10:00~15:00 開館日/月~木曜日

☎65歳以上 ☎各7名 費無料 ☎室内用運動靴、飲み物、タオル

①10:00~11:00 ②11:15~12:15 ③13:30~14:15 ④14:30~15:15

教室名	12月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	5日・12日・19日・26日	月	二部制(①・②)
筋力アップ体操	6日・13日・20日・27日	火	
脳トレリズム体操	7日・14日・21日	水	
のびのびストレッチ	1日・8日・15日・22日	木	
サーキットトレーニング	1日・5日・8日・15日・19日・22日・26日	月・木	二部制(③・④)

うるかむ事業☎

介護予防のために体操・音楽・創作などの活動を行います。プログラムなどの詳細はお近くの事業所へ問い合わせください。

☎65歳以上 費無料 ☎新規申込は事前にご連絡ください

実施場所	12月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢(地域交流室)	1日・8日・15日の各木曜日	13:30~15:30	サポートセンター広沢(広沢1-1)☎458-6901
和光ホーム(デイルーム)	4日・18日の各日曜日	13:30~15:30	和光ホーム(諏訪2-4)☎451-6411
わこうの丘(多目的ホール)	2日・16日の各金曜日	13:15~15:15	わこうの丘(下新倉3-7-7)☎451-0157
ケアハウス桜の里(地域交流室)	7日・21日の各水曜日	10:30~12:00	ケアハウス桜の里(新倉8-23-2)☎450-5656
リーシェガーデン和光(デイサービスセンター)	6日・13日・20日・27日の各火曜日	14:00~16:00	リーシェガーデン和光(丸山台2-11-1)☎485-9956
ミアヘルサオアシス和光(地域交流室)	9日・16日・23日の各金曜日	13:30~15:30	ミアヘルサオアシス和光(新倉2-5-49)☎423-0763
ひかりのさと(ひかりのさと地域交流室)	14日・21日の各水曜日	13:30~15:00	社会福祉法人草佑会「ひかりのさと」(丸山台2-20-15)☎468-2313
わこう翔裕館(地域交流施設ひまわり)	①6日・13日・20日の各火曜日 ②9日・16日・23日の各金曜日	9:30~11:30	地域交流施設ひまわり(下新倉4-17-52)☎486-9371
本町小(本町小福祉交流室)	2日・9日・23日の各金曜日	9:30~11:00	クローバー整骨院(本町19-3 ローヴェ101)☎423-7335
南公民館	1日・8日・22日の各木曜日	13:30~15:00	