みんなのいきいき通信

障害者・高齢者に関するお知らせ

予：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

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

対 60歳以上 申 電話又は窓口で

▶旬の野菜販売

日 11月5日（土）11:30～12:30
申 不要（直接会場へ）

▶囲碁・将棋

日 毎週水曜日9:00～15:00
申 不要（直接会場へ）

▶ハッピーセラバンド（体操）

日 毎週月～木曜日14:00～14:30

▶ロコトレ（チェアエクササイズ）

日 毎週金曜日14:00～14:50

新倉高齢者福祉センター 歩楽里（ふらり）

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

▶センター発表会

日 11月６日（日）9:45～14:30
内 サークル芸能発表、サークル作品展、椅子ヨガ講座など

和歌の魅力

日 11月1日（火）・9日（水）・15日（火）・28日（月）13:00～15:00
定 各10名
費 500円/回（資料代）
師 若松 永眸 氏

ソフトピーリング（顔の垢とり）講座

日 11月24日（木）13:00～14:00
定 先着10名
師 遠藤 典子氏

まちかど健康相談室 予

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

▶習字を楽しもう

日 11月1日（火）10:00から、11:15から
定 各6名 持 半紙・墨汁

▶園芸クラブ（花壇作り）

日 11月4日（金）10:30～11:30
場 広沢小学校校庭 持 軍手・飲み物

▶囲碁・将棋を楽しもう

日 11月4日（金）13:30～14:30 定 6名

▶絵を楽しもう（大人のぬりえ）

日 11月11日（金）13:30～14:30 定 6名

▶ゲートボールを楽しもう

日 11月15日（火）・25日（金）13:30～14:30
場 西大和団地集会所裏広場
持 手袋・飲み物

▶手芸を楽しもう（パッチンにゃんこ）

日 11月16日（水）13:30～14:30
定 6名 費 100円

▶ミニ料理講座

日 11月22日（火）11:00から、14:00から
定 各8名 内 きのこで作る常備菜

▶専門講座『詐欺や犯罪から身を守ろう』

日 11月18日（金）10:30～11:30
定 8名 内 最近の詐欺の手口など
師 朝霞警察署 生活安全課

介護に関する入門的研修 受講生募集

問 和光福祉会（福祉の里） ☎468-3355 FAX 468-3377 info@fukusi.or.jp

日 12月4日・11日・18日の各日曜日 9:00～17:00（4日（日）のみ17:30まで）
場 ケアハウス桜の里 地域交流スペース
対 3日間全ての講習に参加できる方
定 12名 持 筆記用具、昼食、室内履
内 介護の基礎知識・技術、就職相談会
申 11月26日（土）までに電話又はメール、FAXで

市民介護・健康講座「認知症予防」 予

問 和光福祉会（福祉の里） ☎468-3355

日 11月12日（土）13:30～14:30
場 ケアハウス桜の里 地域交流スペース
定 12名 申 11月11日（金）までに電話で

ヘルス喫茶サロン

問 NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 11月1日（火）・21日（月）10:00～11:30
場 本町小学校地域交流室 費 無料
師 管理栄養士
内 体重、体組成・血圧測定、栄養ミニ講座（骨粗鬆症を防ごう）

白子元気塾 予

問・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 11月10日・17日・24日の各木曜日 9:40～10:25、10:40～11:25
場 白子コミュニティーセンター
対 65歳以上の方 定 各10名
内 健康体操、転倒予防、脳トレ
持 飲み物、タオル

認知症ケアパスガイドブック市民普及啓発講演会 予

問 長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9125 FAX 466-1473

日 11月19日（土）14:30～16:00
定 先着50名 費 無料
内 認知症の基礎知識と地域で共に暮らすための心得
師 里村 元氏（里村医院 副院長）他
申 11月2日（水）から電話又はFAXで

わこう暮らしの生き活きサービスプラザ 予

問 ☎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 申 事前予約

11月開催日	内容（開催時間／10:00、13:00、15:00）
4日（金）	タブレット初級 タブレット貸出あり
10日（木）	ぬり絵マルシェ
14日（月）	らくやき
16日（水）	楽しく、脳トレ!
18日（金）	LINE初級（10:00）LINE中級（13:00・15:00）
25日（金）	タブレット中級
9日（水）	新倉北地域センター ボードゲーム
11日（金）	中央公民館 ポンジャン～簡易麻雀しよう～
16日（水）	坂下公民館 クリスマスレジン
18日（金）	白子コミュニティセンター 大人の塗り絵「コスモス」
21日（月）	総合福祉会館 ナンプレ＆クロスワード

まちかど元気あっぷ 予

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

対 65歳以上 定 各7名 費 無料 持 室内用運動靴、飲み物、タオル
Ⓐ 10:00～11:00 Ⓑ 11:15～12:15 Ⓒ 13:30～14:15 Ⓓ 14:30～15:15

教室名	11月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	7日・14日・21日・28日	月	二部制（Ⓐ・Ⓑ）
筋力アップ体操	1日・8日・15日	火	
脳トレリズム体操	9日・16日・30日	水	
のびのびストレッチ	17日・24日	木	
サーキットトレーニング	7日・14日・21日・24日	月・木	二部制（Ⓒ・Ⓓ）

まちかど健康広場 予

問 ☎424-5420（本町23-32グッドラックビル1階）

対 65歳以上 定 各12名（ピラティス・ヨガは10名） 費 無料 申 事前予約

教室名	11月開催日	曜日	時間
ピラティス	1日・8日・15日・22日・29日	火	①9:40～10:05 ②10:20～10:45
痛みの教室	1日・8日・15日・22日・29日	火	①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション	1日・8日・15日・22日・29日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	2日・9日・16日・30日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
やさしいヨガ	10日・17日・24日	木	①13:20～13:50 ②14:05～14:35

うぇるかむ事業 予

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。

対 65歳以上 費 無料 申 新規申込は事前にご連絡ください

実施場所	11月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢（地域交流室）	10日・17日・24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）	6日・20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）	4日・18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）	2日・16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）	8日・15日・22日・29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）	11日・18日・25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）	9日・16日の各水曜日	13:30～15:00	社会福祉法人章佑会「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）	①8日・15日・22日の各火曜日 ②11日・18日・25日各金曜日	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）	11日・18日・25日の各金曜日	9:30～11:00	クローバー整骨院（本町19-3 ローツェ101） ☎423-7335
南公民館	10日・17日・24日の各木曜日	13:30～15:00	

● 問合せに電話番号の記載がない場合は、和光市役所 ☎464-1111（代表）まで問い合わせください