



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

▶若返りリトミック

日 10月20日(木)11:00～12:00 申 不要

内「笑」と「音楽」が融合したイベント

師 はまちゃん・まっちゃん

▶麻雀の日

日 10月27日(木)9:00～12:00

▶おとどけ講座

～介護保険の基本と仕組み～

日 10月19日(水)10:30～11:30

新倉高齢者福祉センター 歩楽里

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

対 60歳以上 申 定員になり次第締め切り

▶講座案内

和歌の魅力

日 ①10月13日(木)・24日(月)13:00～15:00

②10月26日(水)・31日(月)13:00～15:00

定 各10名 費 500円/回(資料代)

フレイル予防講座(足壺マッサージ)

日 10月15日(土)13:30～14:30 定 10名

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 10月4日(火)10:00から、11:15から

定 各6名 持 半紙・墨汁

▶囲碁・将棋を楽しもう

日 10月11日(火)13:30～14:30 定 6名

▶絵を楽しもう

日 10月14日(金)13:30～14:30 定 6名

▶ゲートボールを楽しもう

日 10月18日(火)・28日(金)13:30～14:30

場 西大和団地集会所裏広場 持 手袋

▶手芸を楽しもう(水引でカゴ作り)

日 10月19日(水)13:30～14:30

定 6名 費 100円

▶ミニ料理講座

日 10月25日(火)11:00から、14:00から

定 各8名 内 簡単調理の紹介

▶専門講座『健康な体はお口から』

日 10月27日(木)10:30～11:30 定 8名

エンジョイ減量 予

問・申 長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9125

日 10月26日(水)～令和5年2月8日(水)のうち、7日間(管理栄養士の自宅訪問有)

場 総合福祉会館

対 65歳以上(おおむねBMI25以上)

定 10名 費 無料 師 管理栄養士

内 食事・生活習慣講義、運動・食事アドバイス(個別対応)、おすすめ料理の紹介など

持 動きやすい服装、タオル、飲み物

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 11月7日・14日・21日の各月曜日 9:00～17:00(7日(月)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 10月31日(月)までに電話又はメール、FAXで

ヘルス喫茶サロン

問 NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 10月4日(火)・17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

(秋の味覚・簡単レンジ調理)

白子元気塾 予

問・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 10月の各木曜日

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

まちかど・ピテクス和光 予

問 ☎070-6514-6253(南1-27-35) 開館日／月～金曜日

対 65歳以上 定 各12名 費 無料 持 室内用運動靴、飲み物、タオル

●その他教室は問い合わせください

教室名	開催日	曜日	時間
おめざめ筋トレ体操	10月3日～12月19日	月	10:00～11:00
懐メロ体操	10月4日～12月20日	火	14:00～15:00
痛みトンデケ～体操	10月5日～12月21日	水	10:00～11:00／14:00～15:00
懐メロ体操	10月6日～12月22日	木	10:00～11:00
あんなことあったっけ体操	10月6日～12月22日	木	14:00～15:00
ヤングアップ体操	10月7日～12月23日	金	14:00～15:00

わこう暮らしの生き生きサービスプラザ 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

10月開催日	内容(開催時間／10:00、13:00、15:00)
3日(月)	タブレット初級(タブレット貸出あり)
6日(木)	楽しく、脳トレ!
7日(金)	体組成計測定会
19日(水)	ポンジャン～簡易麻雀をしよう～
21日(金)	かんたん押絵「月夜の夫婦ふくろう」
24日(月)	タブレット中級
28日(金)	脳を活性化! ボードゲーム
31日(月)	ネイルを楽しもう!～指先のおしゃれ～
7日(金)	白子吹上コミセン タブレット中級
21日(金)	坂下公民館 ナンプレに挑戦&クロスワード
24日(月)	総合福祉会館 武蔵野銀行による相続セミナー
26日(水)	南公民館 LINE中級

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

① 10:00～11:00 ② 11:15～12:15 ③ 13:30～14:15 ④ 14:30～15:15

教室名	10月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	3日・17日・24日	月	二部制(①・②)
筋力アップ体操	4日・11日・18日・25日	火	
脳トレリズム体操	5日・26日	水	
のびのびストレッチ	6日・13日・20日・27日	木	二部制(③・④)
サーキットトレーニング	3日・6日・13日・17日・20日・27日	月・木	

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(ピラティスは10名) 費 無料 申 事前予約

教室名	10月開催日	曜日	時間
痛みの教室	4日・11日・18日・25日	火	①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション	4日・11日・18日・25日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	5日・12日・19日・26日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
やさしいヨガ	6日・13日・20日・27日	木	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
元気塾	7日・14日・21日・28日	金	①9:50～10:20 ②10:35～11:05

うえるかむ事業 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	10月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢(地域交流室)	6日・13日・20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)	2日・16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)	7日・21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)	12日・26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)	4日・11日・18日・25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)	7日・14日・21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)	12日・26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)	①4日・11日・18日の各火曜日 ②7日・14日・21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)	7日・21日・28日の各金曜日(10月は商工会議室)	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	6日・20日・27日の各木曜日	13:30～15:00	