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

▶平和の集い

広沢学童クラブの皆さんと「平和」を題材に交流を深めます。

日8月18日（木）14:00～15:00　申不要

▶麻雀の日

日9月3日（土）12:30～15:30　申不要

▶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

対60歳以上　申定員になり次第締め切り

▶ふらり朝市

日8月4日（木）・5日（金）10:00から

●売り切れ次第終了

費100～300円

▶講座案内

元エステティシャンによる美容講座

日8月22日（月）13:00～14:00

定10名　費無料

▶サークルメンバー募集

転倒予防体操・太極気功

日毎月第1土曜日 13:00～14:00

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8月2日（火）10:00から、11:15から

定各6名　持筆（貸出あり）

▶絵を楽しもう

日8月5日（金）10:30～11:30　定6名

▶囲碁・将棋を楽しもう

日8月9日（火）13:30～14:30　定6名

▶手芸を楽しもう

日8月19日（金）13:30～14:30

定6名　費100円　内ぱっちんにゃんこ

▶専門講座『ボランティアをやってみよう』

日8月23日（火）10:30～11:30

定8名　内ボランティアについて

師ボランティアセンター職員

▶ミニ料理講座

日8月26日（金）11:00から、14:00から

定各8名　内簡単調理の紹介

ヘルス喫茶サロン

問NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日8月2日（火）・15日（月）10:00～11:30

場中央公民館　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（脱水予防）

白子元気塾 予

問・申まちかど健康広場 ☎424-5420

日8月4日・18日・25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

福祉の里 市民介護・健康講座 予

問福祉の里 ☎468-3355

日9月10日（土）13:15～15:00

場ケアハウス桜の里 地域交流スペース

内認知症サポーター養成講座

定12名　申9月9日（金）までに電話で

和光市就労相談支援センター 予

問☎452-5088（月～金 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のあるシニアの方、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活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。

認知症ケアパスガイドブック 市民普及啓発講演会

問長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9125 FAX466-1473

日8月20日（土）13:30～15:00

定先着50名　費無料

内認知症基礎知識と共に暮らす心得

師里村 元 医師（里村医院 副院長）ほか

申8月2日（火）から電話又はFAXで

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	8月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	1日・15日・22日・29日	月	二部制（Ⓐ・Ⓑ）
筋力アップ体操	2日・16日・23日	火	
脳トレリズム体操	3日・17日・24日・31日	水	
のびのびストレッチ	4日・18日・25日	木	
サーキットトレーニング	1日・4日・15日・18日・25日・29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　費無料　申事前予約

教室名	8月開催日	曜日	時間
レクリエーション	2日・9日・16日・23日・30日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	3日・10日・17日・24日・31日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
元気塾	5日・19日・26日	金	①9:50～10:20　②10:35～11:05

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

8月開催日	内容（開催時間／10:00、13:00、15:00）
2日（火）	ボードゲーム
3日（水）	ポンジャン ～簡易麻雀をしよう～
5日（金）	Zoomをやってみよう
8日（月）	タブレット初級
17日（水）	脳トレ
23日（火）	ネイル
25日（木）	タブレット中級
29日（月）	八角小物入れ
19日（金）	白子コミセン LINE中級
24日（水）	新倉北地域センター 卓球

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	8月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢（地域交流室）	4日・18日・25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）	7日・21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）	5日・19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）	10日・24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）	9日・16日・23日・30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）	5日・19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）	10日・24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）	①9日・23日・30日の各火曜日 ②12日・19日・26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）	5日・19日・26日の各金曜日（8月は商工会会議室）	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	4日・18日・25日の各木曜日	13:30～15:00	