

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

対 60歳以上 申 電話又は窓口で

▶麻雀の日

日 7月11日(月)9:00～12:00 申 不要

▶囲碁・将棋

日 毎週水曜日 9:00～15:00

▶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

☎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 7月8日(金)・9日(土)10:00から

●売り切れ次第終了

費 100～300円

▶講座案内

フレイル予防講座

日 7月16日(土)13:30～15:00

定 10名 費 500円

警察官講師による特殊詐欺講座

日 7月29日(金)14:30～15:45

定 10名 費 無料

坂下いきいき教室 予

問・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 7月の各水曜日

10:00～10:40、10:50～11:30

場 坂下公民館 対 65歳以上の方

定 各12名 内 健康体操、転倒予防、脳トレ

持 飲み物、タオル

ヘルス喫茶サロン

問 NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 7月5日(火)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

(夏バテを防いで夏を乗りきろう)

白子元気塾 予

問・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 7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

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 7月16日(土)13:30～14:30

場 ケアハウス桜の里 地域交流スペース

内 自宅で行う簡単なトレーニング

定 12名 申 7月15日(金)までに電話で

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	7月4日～9月26日	月	10:00～11:00
懐メロ体操	7月5日～9月27日	火	14:00～15:00
痛みトンデケ～体操	7月6日～9月28日	水	10:00～11:00／14:00～15:00
懐メロ体操	7月7日～9月29日	木	10:00～11:00
あんなことあったっけ体操	7月7日～9月29日	木	14:00～15:00
ヤングアップ体操	7月8日～9月30日	金	14:00～15:00

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(ピラティスは各10名) 費 無料 申 事前予約

教室名	7月開催日	曜日	時間
ピラティス	5日・12日・19日・26日	火	①9:40～10:05 ②10:20～10:45
痛みの教室	5日・12日・19日・26日	火	①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション	5日・12日・19日・26日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	6日・13日・20日・27日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
元気塾	1日・8日・15日・22日・29日	金	①9:50～10:20 ②10:35～11:05

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	7月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	4日・11日・25日	月	二部制(①・②)
筋力アップ体操	5日・12日・19日・26日	火	
脳トレリズム体操	6日・13日・20日・27日	水	
のびのびストレッチ	7日・14日・21日・28日	木	
サーキットトレーニング	4日・7日・11日・14日・21日・25日	月・木	二部制(③・④)

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

7月開催日	内容(開催時間／10:00、13:00、15:00)
5日(火)	タブレット初級 タブレット貸出あり
7日(木)	大人の塗り絵
8日(金)	タブレット中級
12日(火)	ボードゲーム
13日(水)	スキルマップ作成 ～お得意な事を聞かせてください～
14日(木)	臨床美術「思い出の空を描く」
19日(火)	パウダーアート「朝顔」
20日(水)	ボンジャン ～簡易麻雀を楽しもう～
22日(金)	楽しく、脳トレ!
29日(金)	ネイルを楽しもう! ～指先のおしゃれ～
11日(月)	新倉北地域センター LINE中級
13日(水)	白子コミセン ボードゲーム
22日(金)	白子吹上コミセン レジンをやってみよう

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 7月5日(火)10:00から、11:15から

定 6名 持 筆(貸出あり)

▶囲碁・将棋を楽しもう

日 7月5日(火)13:30～14:30 定 6名

▶専門講座『自分の体をよく知ろう』

日 7月7日(木)10:30～11:30

定 8名 内 生活習慣病予防

師 保健センター保健師

▶絵を楽しもう(大人のぬりえ)

日 7月8日(金)13:30～14:30 定 6名

▶手芸を楽しもう

(プランツハンガー作製)

日 7月21日(木)10:30～11:30

定 6名 費 100円

▶ミニ料理講座

日 7月22日(金)11:00から、14:00から

定 8名

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	7月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢 (地域交流室)	7日・14日・21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)	3日・17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)	1日・15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)	6日・20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)	5日・12日・19日・26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)	8日・15日・22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)	13日・27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)	①5日・12日・19日の 各火曜日 ②8日・15日・22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)	8日・15日・22日の各金曜日 (22日は商工会会議室)	9:30～11:00	クローパー整骨院 (本町19-3 ローツェ101) ☎423-7335
南公民館	7日・14日・21日の 各木曜日	13:30～15:00	