

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

▶靴下で作るソックモンキー(全2回) ☎

☎6月27日(月)・29日(水)13:00～15:00

☎8名 ☎費300円 ☎6月18日(土)まで

▶ハッピーセラバンド(体操)

☎毎週月～木曜日14:00～14:30

▶ロコトレ(チェアエクササイズ)

☎毎週金曜日14:00～14:50

▶おたっしや健診

☎6月22日(水)10:00～12:00

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

▶ふらり朝市

☎23日(木)・24日(金)10:00から

●売り切れ次第終了

☎費100～300円

▶サークルメンバー募集

朗読サークル

☎毎月第1・3月曜日 13:00～15:00

☎定1～2名 ☎費1,000円/月

卓球クラブ

☎毎週金曜日 14:30～15:45

☎定3～4名 ☎費300円(入会時)

坂下いきいき教室 ☎

☎・☎まちかど健康広場 ☎424-5420

☎6月の各水曜日

10:00～10:40、10:50～11:30

☎坂下公民館 ☎65歳以上の方

☎各12名 ☎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

☎NPOぽけっとステーション ☎465-8833

☎6月7日(火)・20日(月)10:00～11:30

☎本町小学校地域交流室 ☎無料

☎体重、体組成、血圧測定、

☎栄養ミニ講座(お口の健康維持)

まちかど健康相談室 ☎

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

☎申込多数の場合抽選

▶絵を楽しもう(大人のぬりえ)

☎6月3日(金)13:30～14:30 ☎6名

▶習字を楽しもう

☎6月7日(火)10:00から、11:15から

☎各6名

▶ゲートボールを楽しもう

☎6日10日(金)・21日(火)13:30～14:30

☎西大和団地集会所裏広場 ☎15名

▶囲碁・将棋を楽しもう

☎6月14日(火)13:30～14:30 ☎6名

▶手芸を楽しもう(ポーチ作製)

☎6月24日(金)13:30～14:30

☎6名 ☎費100円

▶専門講座『復活は口から始まる』

☎6月23日(木)10:30～11:30 ☎8名

☎口腔機能を高め健康寿命を延ばそう

▶ミニ料理講座

☎6月28日(火)11:00から、14:00から

☎8名

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 ☎無料 ☎事前予約

6月開催日	内容(開催時間／10:00、13:00、15:00)
3日(金)	タブレット初級 タブレット貸出あり
7日(火)	大人の塗り絵 クレマチス
8日(水)	楽しく、脳トレ!
9日(木)	ナンプレに挑戦! ～入門編から達人級まで～
10日(金)	ポンジャン ～簡易麻雀をしよう～
13日(月)	クロスワード
15日(水)	タブレット中級
17日(金)	シールちぎりあ～と 紫陽花とカエル
27日(月)	LINE初心者向け勉強会
29日(水)	ネイルを楽しもう! ～指先のおしゃれ～
30日(木)	脳を活性化! ボードゲーム
10日(金)	南公民館 レジンをやってみよう!
15日(水)	白子吹上コミセン LINE中級

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(ピラティス、やさしいヨガは各10名) ☎無料 ☎事前予約

教室名	6月開催日	曜日	時間
ピラティス	7日・14日・21日・28日	火	①9:40～10:05 ②10:20～10:45
痛みの教室	7日・14日・21日・28日	火	①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション	7日・14日・21日・28日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	1日・8日・15日・22日・29日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
いつまでも元気塾	3日・10日・17日・24日	金	①9:50～10:20 ②10:35～11:05

▶グラビティコードストレッチ ☎

☎6月6日(月)

9:50～10:30、10:50～11:30

▶バランスボール ☎

☎6月27日(月)

9:50～10:30、10:50～11:30

【共通事項】

☎市内在住65歳以上の方

☎先着各6名 ☎無料

☎宮崎 尚子(健康運動指導士)

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 ☎無料 ☎室内用運動靴、飲み物、タオル

☎A 10:00～11:00 ☎B 11:15～12:15 ☎C 13:30～14:15 ☎D 14:30～15:15

教室名	6月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	6日・13日・20日・27日	月	二部制(☎・☎)
筋力アップ体操	7日・21日・28日	火	
脳トレリズム体操	1日・8日・15日・22日・29日	水	
のびのびストレッチ	2日・9日・16日・23日	木	
サーキットトレーニング	6日・9日・13日・20日・23日・27日	月・木	二部制(☎・☎)

▶健康測定イベント ☎

☎6月14日(火)

9:30～12:30、13:30～16:30

(1時間ごとに入れ替え)

☎健康測定会、運動教室紹介など

白子元気塾 ☎

☎・☎まちかど健康広場 ☎424-5420

☎6月の各木曜日

9:40～10:25、10:40～11:25

☎65歳以上の方 ☎各10名

☎健康体操、転倒予防、脳トレ

☎持飲み物、タオル

うえるかむ事業 ☎

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 ☎無料 ☎新規申込は事前にご連絡ください

実施場所	6月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢(地域交流室)	2日・9日・16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)	5日・19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)	3日・17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)	8日・22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)	7日・14日・21日・28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)	10日・17日・24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)	8日・22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)	7日・14日・21日の各火曜日 10日・17日・24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)	3日・10日・24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	2日・9日・23日の各木曜日	13:30～15:00	