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

▶レッツ！脳活！

日 第1・第3水曜日 10:00～12:00

▶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

▶囲碁・将棋

日 毎週水曜日 9:00～15:00

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

申 定員になり次第締め切り

▶和歌の世界～百人一首～

日 5月17日（火）13:00～15:00
5月27日（金）10:00～12:00

定 各5名　費 1回500円（資料代）

▶イスヨガ 無料体験講座

日 5月20日（金）14:00～15:30

定 3名程度　費 無料

▶サークルメンバー募集

社交ダンスエクササイズ
（旧ハートフルエクササイズ）

日 毎月第2・4金曜日 13:00～14:15

定 3～4名　費 1,000円（月2回）

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

定 申込多数の場合抽選

▶絵を楽しもう

日 5月6日（金）13:30～14:30

定 6名　内 大人のぬりえなど

▶習字を楽しもう

日 5月10日（火）10:00から、11:15から

定 各6名

▶囲碁・将棋を楽しもう

日 5月10日（火）13:30～14:30　定 6名

▶ゲートボールを楽しもう

日 5月17日（火）・27日（金）13:30～14:30

場 西大和団地集会所裏広場　定 15名

▶ミニ料理講座

日 5月20日（金）11:00から、14:00から

定 8名

▶手芸を楽しもう

日 5月24日（火）13:30～14:30

定 6名　費 100円

▶専門講座

『包括支援センターってどんなところ?』

定 8名

内 元気なうちから介護予防のアドバイス

ヘルス喫茶サロン

問 NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 5月16日（月）10:00～11:30

場 本町小学校地域交流室　費 無料

内 体重、体組成、血圧測定、
栄養ミニ講座（胃腸を整える食事）

白子元気塾 予

問・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 5月12日・19日・26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

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、やさしいヨガは各10名）　費 無料　申 事前予約

教室名	5月開催日	曜日	時間
ピラティス	10日・17日・24日・31日	火	①9:40～10:05　②10:20～10:45
痛みの教室	10日・17日・24日・31日	火	①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション	10日・17日・24日・31日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	11日・18日・25日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
やさしいヨガ	12日・19日・26日	木	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
いつまでも元気塾	13日・20日・27日	金	①9:50～10:20　②10:35～11:05

▶痛みの講座（膝）

日 5月16日（月）10:00～11:30

対 市内在住65歳以上の方　定 12名

師 倉地 洋輔（理学療法士・関節機能指導士）

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	5月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	9日・16日・23日	月	二部制（Ⓐ・Ⓑ）
筋力アップ体操	10日・17日・24日	火	
脳トレリズム体操	11日・18日・25日	水	
のびのびストレッチ	12日・19日・26日	木	
サーキットトレーニング	9日・12日・16日・23日・26日	月・木	二部制（Ⓒ・Ⓓ）

和光市就労相談支援センター

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、社会活動や就労に参加されたいシニアの方を随時募集しています。

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。随時相談受付のほか、相談会も開催します。お気軽にお電話ください。

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

5月開催日	内容（開催時間／10:00、13:00、15:00）
9日（月）	らくやき
11日（水）	タブレット初級
13日（金）	タブレット中級
16日（月）	楽しく、脳トレ!
17日（火）	ポンジャン～簡易麻雀をしよう～
18日（水）	ナンプレに挑戦!
19日（木）	大人の塗り絵
25日（水）	クロスワード
26日（木）	ネイルを楽しもう!
27日（金）	ボードゲーム
18日（水）	新倉北地域センター タオル体操
25日（水）	白子吹上コミセン タブレット初級

うぇるかむ事業 予

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	5月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢（地域交流室）	12日・19日・26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）	1日・15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）	6日・20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）	11日・25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）	10日・17日・24日・31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）	13日・20日・27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）	11日・25日の各水曜日	13:30～15:30	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）	10日・17日・24日の各火曜日 13日・20日・27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）	13日・20日・27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	12日・19日・26日の各木曜日	13:30～15:00	