



### 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
- ▶初心者川柳懇話会
- ☎ 第3月曜日10:00~12:00
- ▶ハッピーセラバンド(DVD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
- ▶囲碁・将棋
- ☎ 毎週水曜日 9:00~15:00

### 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

- ☎ 定員になり次第締め切り
- ▶サークルメンバー募集
- アイロンビーズ
- ☎ 毎月第3木曜日 10:00~12:00
- 定 2~3名 費 200円/回

- イスヨガ
- ☎ 毎月第1・3金曜日 14:00~15:30
- 定 3~4名 費 1,200円/回
- 元気ダンス
- ☎ 毎月第1・3金曜日 13:00~14:00
- 定 3~4名 費 500円/回

4月1日(金)より、高齢者福祉センター及び新倉高齢者福祉センター行きの送迎車両の停車位置、運行ルート、運行車両及び発着時刻が変わります。運行ルート及び時刻表などの詳細は市HP又は各施設のHPをご覧ください

### まちかど健康相談室 予

☎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
- ☎ 4月1日(金)13:30~14:30 定 6名
- 費 スクラッチアート100円、大人のぬり絵5円(コピー代)
- ▶習字を楽しもう
- ☎ 4月5日(火)10:00から、11:15から
- 定 各6名 費 無料
- ▶ゲートボールを楽しもう
- ☎ 4月8日(金)・19日(火)13:30~14:30

- 場 西大和団地集会所裏広場
- ▶囲碁・将棋を楽しもう
- ☎ 4月12日(火)13:30~14:30
- 定 6名 費 無料
- ▶専門講座「食べて元気にフレイル予防」
- ☎ 4月22日(金)10:30~11:30
- 定 8名 費 無料
- ▶手芸を楽しもう
- ☎ 4月25日(月)10:30~11:30
- 定 6名 費 100円

### 坂下いきいき教室 予

☎・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

- ☎ 4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10名 内 健康体操、転倒予防、脳トレ

### 白子元気塾 予

☎・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

- ☎ 4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

### ヘルス喫茶サロン

☎ NPOぽけっとステーション ☎465-8833

- ☎ 4月18日(月)10:00~11:30
- 内 体重、体組成、血圧測定、栄養ミニ講座
- 場 本町小学校地域交流室 費 無料

### あくていびていあっぷ講座参加者募集 予

☎・申 長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9125

- ☎ 5~10月の第2・4水曜日 13:30~15:00
- 内 介護予防のためのゲームアクティビティ、運動、栄養講座など
- 場 新倉高齢者福祉センター 対 65歳以上
- 定 10名(応募多数の場合抽選) 費 無料
- 申 4月4日(月)~18日(月)に電話又は窓口で

### 3B体操 予

☎ 長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9125

- ▶火曜日コース(全27回予定)
- ☎ 5月10日から毎月第2・3・4火曜日 9:30~10:30、10:30~11:30
- 場 本町小福祉交流室
- 対 65歳以上 費 無料
- ▶水曜日コース(全27回予定)
- ☎ 5月12日から毎月2・3・4水曜日
- 申 4月4日(月)~11日(月)に電話又は窓口で

### まちかど元気あっぷ 予

☎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 内 室内用運動靴、飲み物、タオル
- ☎ 10:00~11:00 ② 11:15~12:15 ③ 13:30~14:15 ④ 14:30~15:15

教室名	4月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	4日・11日・18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・26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・18日・21日・25日・28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

☎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

4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
13日(水)	大人の塗り絵 ヒヤシンス
19日(火)	押し絵を作ろう! 鯉のぼり
21日(木)	楽しく、脳トレ!
27日(水)	ポンジャンをしよう!

### まちかど健康広場 予

☎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(やさしいヨガは10名) 費 無料 申 事前予約

教室名	4月開催日	曜日	時間
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
やさしいヨガ	7日・14日・21日・28日	木	①13:20~13:50 ②14:05~14:35
いつまでも元気塾	1日・8日・15日・22日	金	①9:50~10:20 ②10:35~11:05

### まちかど・ピテクス和光 予

☎070-6514-6253(南1-27-35) 開館日/月~金曜日

- 対 65歳以上 費 無料 ●その他教室は問い合わせください

教室名	4月開催日	曜日	時間
懐メロ体操	4月5日~6月28日	火	14:00~15:00
痛みトンドケ~体操	4月6日~6月29日	水	10:00~11:00/14:00~15:00
懐メロ体操	4月7日~6月30日	木	10:00~11:00
あんなことあったっけ体操	4月7日~6月30日	木	14:00~15:00
ヤングアップ体操	4月8日~7月1日	金	14:00~15:00

### うるかむ事業 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	4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(ダイルーム)	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
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)	12日・19日・26日の各火曜日 8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	9:30~11:00	クローバー整骨院(本町19-3 ローテ101)☎423-7335
南公民館	7日・14日・21日の各木曜日	13:30~15:00	