



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、手洗い・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。各施設の利用やイベントを変更・中止する可能性があります。随時、HPでご案内しますので、ご確認ください。

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 費無料 申事前予約

3月開催日	内容(開催時間/10:00、13:00、15:00)
3日(木)	タブレット初級
4日(金)	体組成計測定会
7日(月)・16日(水)	タブレット中級
8日(火)	ナンプレに挑戦!
9日(水)・28日(月)	シールちぎりあ〜と「桜」
11日(金)・29日(火)	ポンジャン〜簡易麻雀をしよう〜
17日(木)	大人の塗り絵
22日(火)	ボードゲームを楽しもう!
23日(水)	体を使いながら、脳トレ!
30日(水)	ネイルを楽しもう!
4日(金)	総合福祉会館「初心者向け!LINE勉強会」
7日(月)	中央公民館「みんなで一緒に体操の会!」
9日(水)	坂下公民館「ビーズアクセサリを作ろう」(13:00のみ)
11日(金)	白子コミセン「タブレット初級」(13:00のみ)
14日(月)	南公民館「みんなでストレッチ体操」
23日(水)	新倉北地域センター「マスクケースを作ろう」
28日(月)	総合福祉会館「ボランティア!」

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 申電話又は窓口で
- ▶ゆうゆうお花見ツアー
- ☎3月31日(木)10:30～13:30
- 定8名 費200円 申3月17日(木)まで
- ▶ハッピーセラバンド(DVD)
- ☎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

- 申定員になり次第締め切り
- ▶ヨモギ湯
- ☎3月24日(木)・25日(金)
- 10:00～15:00(受付14:30まで)
- ▶和歌の世界[百人一首]講座
- 【開催延期のお知らせ】
- 日程が決まりましたら、広報や歩楽里通信等でお知らせします
- ▶サークルメンバー募集
- 転倒予防体操・太極気功
- ☎毎月第1土曜日 13:00～14:00
- 定5～6名 費500円/回
- 和光ゲートボールクラブ
- ☎毎週火・水・金曜日 13:00～15:45
- 花の木ゲートボール場
- 定5名程度 費500円/年

まちかど健康相談室

☎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
- ☎3月4日(金)13:30～14:30 定6名
- 費・内スクラッチアート100円、大人のぬり絵5円(コピー代)
- ▶習字を楽しもう
- ☎3月8日(火)10:00から、11:15から
- 定各6名 費無料 ●習字道具貸出あり
- ▶手芸を楽しもう
- ☎3月11日(金)13:30～14:30
- 定6名 費100円
- ▶ゲートボールを楽しもう
- ☎3月15日(火)・25日(金)13:30～14:30
- 場西大和団地集会所裏広場
- ▶専門講座『防災 いざという時の食事』
- ☎3月22日(火)10:30～11:30
- 定8名 費無料
- ▶ミニ料理講座
- ☎3月29日(火)11:00から、14:00から
- 定各8名 費無料 内簡単調理の紹介

福祉の里 市民介護・健康講座

☎福祉の里 ☎468-3355

- ☎3月12日(土)13:15～15:00
- 定12名 内認知症サポーター養成講座
- 場ケアハウス桜の里 地域交流スペース
- 申3月11日(金)までに電話で

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 定各12名 費無料 申事前予約

教室名	3月開催日	曜日	時間
レクリエーション	1日・8日・15日・22日・29日	火	①13:30～14:00 ②14:15～14:45
骨盤調整	2日・9日・16日・	水	①9:50～10:20 ②10:35～11:05
コグニサイズ	23日・30日		①13:20～13:50 ②14:05～14:35
いつまでも元気塾	4日・11日・18日・25日	金	①9:50～10:20 ②10:35～11:05

坂下いきいき教室

☎・申まちかど健康広場 ☎424-5420

- ☎3月の各水曜日
- 場坂下公民館 ☎65歳以上の方
- 10:00～10:40、10:50～11:30
- 定各10名 内健康体操、転倒予防、脳トレ

白子元気塾

☎・申まちかど健康広場 ☎424-5420

- ☎3月の各木曜日
- 場白子コミュニティーセンター
- 9:40～10:25、10:40～11:25
- ☎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

- ☎3月1日(火)10:00～11:30
- 内体重、体組成、血圧測定、
- 場本町小学校地域交流室 費無料
- 栄養ミニ講座『血液サラサラ料理』

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 定各7名 費無料 持室内用運動靴、飲み物、タオル
- ①10:00～11:00 ②11:15～12:15 ③13:30～14:15 ④14:30～15:15

教室名	3月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	7日・14日・28日	月	二部制(①・②)
筋力アップ体操	8日・15日・22日	火	
脳トレリズム体操	2日・9日・16日・23日	水	
のびのびストレッチ	3日・17日・24日	木	
サーキットトレーニング	3日・7日・14日・17日・24日・28日	月・木	二部制(③・④)

うるかむ事業

☎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	3月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢(地域交流室)	3日・10日・17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)	6日・20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)	4日・18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)	2日・16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)	8日・15日・22日・29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)	11日・18日・25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)	9日・23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)	8日・15日・22日の各火曜日 11日・18日・25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)	4日・18日・25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	3日・17日・24日の各木曜日	13:30～15:00	