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）

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。

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

▶ゆうゆう手芸（お雛様）（全2回）
日 2月15日（火）・17日（木）13:00～15:00
定 5名　費 なし　申 2月8日（火）まで

▶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」を中心に 予
日 2月1日・15日の各火曜日、2月25日（金）
火曜日開催13:00～15:00
金曜日開催10:00～12:00
定 7名　費 500円　師 若松 永眺

▶サークルメンバー募集

イスヨガ
日 毎月第1・3金曜日 14:00～15:30
定 3～4名　費 1,200円/年

元気ダンス
日 毎月第1・3金曜日 13:00～14:00
定 3～4名　費 500円/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 2月1日（火）13:30～14:30　定 6名
費 スクラッチアート100円、コピー代5円

▶折り紙を楽しもう「お雛様を折ろう」
日 2月7日（月）・18日（金）10:30～11:30
定 8名　費 無料

▶習字を楽しもう
日 2月8日（火）10:00から、11:15から
定 各6名　●習字道具貸出あり

▶手芸を楽しもう（アクリルたわし）
日 2月9日（水）13:30～14:30
定 6名　費 100円

▶ゲートボールを楽しもう
日 2月15日（火）・25日（金） 13:30～14:30
場 西大和団地集会所裏広場

▶ミニ料理講座
日 2月22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

▶専門講座『家計を見直して健康になろう』
日 2月25日（金）10:30～11:30
定 8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 2月2日・9日・16日の各水曜日
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

問・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 2月3日・10日・17日・24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

ヘルス喫茶サロン

問 NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 2月1日（火）・21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『胃腸をいたわる食事』

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	2月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	7日・14日・21日	月	二部制（Ⓐ・Ⓑ）
筋力アップ体操	1日・8日・15日・22日	火	
脳トレリズム体操	2日・9日・16日	水	
のびのびストレッチ	3日・10日・17日	木	
サーキットトレーニング	3日・7日・14日・17日・21日	月・木	二部制（Ⓒ・Ⓓ）

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

2月開催日	内容（開催時間／10:00、13:00、15:00）
3日（木）	シールちぎりあ～と「桃花立雛（とうかたちびな）」
4日（金）	タブレット初級
8日（火）・16日（水）	かんたん押絵「さくら雛」
9日（水）・17日（木）	タブレット中級
10日（木）	ポンジャン～簡易麻雀をしよう～
14日（月）	ボードゲーム
15日（火）	大人の塗り絵「水仙」
21日（月）	ナンプレに挑戦
25日（金）	脳トレ
28日（月）	ネイルを楽しもう
4日（金）	総合福祉会館「みんなで一緒に体操の会」
7日（月）	南公民館「タブレット中級」
9日（水）	坂下公民館「大人の塗り絵」
14日（月）	中央公民館「武蔵野銀行さんによる金銭投資セミナー」
16日（水）	白子コミセン「タブレット初級」
18日（金）	総合福祉会館「シールちぎりあ～と 紅梅とメジロ」
21日（月）	中央公民館「初心者向け!LINE勉強会」
25日（金）	坂下公民館「初心者向け!LINE勉強会」
28日（月）	新倉北地域センター「干支の押絵」

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、ヨガは各10名）　費 無料　申 事前予約

教室名	2月開催日	曜日	時間
ピラティス	1日・8日・15日・22日	火	① 9:40～10:05 ②10:20～10:45
痛みの教室			①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション			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			①13:20～13:50 ②14:05～14:35
やさしいヨガ	3日・10日・17日・24日	木	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
いつまでも元気塾	4日・18日・25日	金	① 9:50～10:20 ②10:35～11:05
痛みの講座（腰）	21日	月	10:00～11:30

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	2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）	1日・8日・15日・22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）	4日・11日・18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・16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 4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	

●問合せに電話番号の記載がない場合は、和光市役所 ☎464-1111（代表）まで問い合わせください