

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

▶毛糸の靴下づくり(全2回) ※

日 1月25日・2月1日の各火曜日
13:00～15:00

定 6名 費 なし 申 1月18日(火)まで

▶ハッピーセラバンド(DVD)

日 毎週火・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

▶初心者川柳懇話会

日 第3月曜日 10:00～12:00

▶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

☎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「古今集」を中心に ※

日 1月4日・18日の各火曜日、1月28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 永暁

▶サークルメンバー募集

卓球クラブ

日 毎週金曜日 14:30～16:00

定 3名 費 500円/年

和光ゲートボールクラブ

日 毎週火・水・金曜日 13:00～15:45

場 花の木ゲートボール場

定 5名程度 費 500円/年

白子元気塾 ※

☎・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 1月6日・13日・20日・27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

☎NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 1月17日(月)10:00～11:30

場 本町小学校地域交流室 費 無料

対 体重、体組成、血圧測定、栄養ミニ講座
『おいしい減塩料理と血圧コントロール』

福祉の里

☎福祉の里 ☎468-3355

▶市民介護・健康講座「認知症予防」

日 1月22日(土)13:30～14:30

場 ケアハウス桜の里 地域交流スペース

定 12名 申 1月21日(金)まで

まちかど・ピテクス和光 ※

☎☎070-6514-6253(南1-27-35)

対 65歳以上 費 無料

教室名	1月開催日	曜日	時間
おめざめ筋トレ体操	1月10日～3月28日	月	10:00～11:00
懐メロ体操	1月11日～3月29日	火	14:00～15:00
痛みトンデケ～体操	1月12日～3月30日	水	10:00～11:00／14:00～15:00
懐メロ体操	1月13日～3月31日	木	10:00～11:00
あんなことあったっけ体操	1月13日～3月31日	木	14:00～15:00
ヤングアップ体操	1月7日～3月25日	金	14:00～15:00

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

生涯現役促進地域連携事業の一環として、生活が充実するイベント(ボランティア活動・タブレット講座など)や、こころとからだを元気にするイベント(手芸・脳トレ・ボードゲームなど)を毎月開催しています。

会員の方へは、毎月のイベント内容を郵送でお知らせします。ぜひ問い合わせください。

●詳細は市HP又は電話にて

1月開催日	内容	参加料
7日(金)・24日(月)	タブレット中級	無料
17日(月)	タブレット初級	無料
28日(金)	脳が喜ぶ、臨床美術	無料
12日(水)	坂下公民館「みんなで一緒に体操の会」	無料
19日(水)	総合福祉会館「タブレット中級」	無料
21日(金)	中央公民館「みんなで一緒に体操の会」	無料

まちかど健康広場 ※

☎☎424-5420(本町23-32グッドラックビル1階)

対 65歳以上 定 二部制 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	1月開催日	曜日	時間
ピラティス	4日・11日・18日・25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	5日・12日・19日・26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	6日・13日・20日・27日	木	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
いつまでも元気塾	7日・14日・21日・28日	金	① 9:50～10:20 ②10:35～11:05

まちかど健康相談室 ※

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

▶絵を楽しもう

日 1月7日(金)13:30～14:30 定 6名

費 スクラッチアート100円、コピー代5円

▶習字を楽しもう

日 1月11日(火)10:00から、11:15から

定 各6名 ●習字道具貸出あり

▶ゲートボールを楽しもう

日 1月18日(火)・28日(金)13:30～14:30

場 西大和団地集会所裏広場

▶折り紙を楽しもう「コマを折ろう」

日 1月21日(金)・24日(月)10:30～11:30

定 各8名 費 無料

▶ミニ料理講座

日 1月25日(火)11:00から、14:00から

定 各10名 費 無料 内 簡単調理の紹介

▶専門講座「認知症をもっと知ろうⅡ」

日 1月31日(月)10:30～11:30

定 10名 費 無料

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

対 65歳以上 定 各7名 費 無料 場 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	1月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	17日・24日	月	二部制(Ⓐ・Ⓑ)
筋力アップ体操	11日・18日・25日	火	
脳トレリズム体操	12日・19日・26日	水	
のびのびストレッチ	13日・20日・27日	木	二部制(Ⓒ・Ⓓ)
サーキットトレーニング	13日・17日・20日・27日	月・木	

坂下いきいき教室 ※

☎・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 1月5日(水)・12日(水)・20日(木)・26日(水)
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

うえるかむ事業 ※

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	1月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢 (地域交流室)	6日・13日・20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)	9日・23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)	7日・21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)	5日・19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)	4日・11日・18日・25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)	7日・14日・21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)	12日・26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)	11日・18日・25日の各火曜日 14日・21日・28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)	Ⓐ 14日・28日の各金曜日 Ⓑ 21日(金)	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	Ⓐ 13日・27日の各木曜日 Ⓑ 20日(木)	13:30～15:00	