

ことぶき荘 げんきだより 3月

2026

上尾市社会福祉協議会 老人福祉センター

マシンジム講座 毎週月曜日 (3月27日までは金曜日もやっています) 10:30~12:00 予約不要	ダンスレッスン講座 ~身体と頭を動かそう!~ 毎週火曜日、木曜日 11:15~12:00 予約不要	ウクレレに合わせて歌おう講座 要予約 3月12日(木) 定員 30名 12:15~13:45
------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

開館時間 9:30~16:00

健康相談、講座の申し込みは 048-776-2265 ことぶき荘 まで

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 マシンジム講座	3 健康相談 ダンス講座	4	5 ダンス講座	6 マシンジム講座	7
8	9 マシンジム講座	10 ダンス講座	11	12 健康相談 ダンス講座 ウクレレに合わせて歌おう講座 ~声を出して歌ってお口から健康に~ 12:15~13:45	13 マシンジム講座	14
15	16 マシンジム講座	17 健康相談 ダンス講座	18	19 ダンス講座	20 春分の日	21
22	23 マシンジム講座	24 ダンス講座	25	26 健康相談 ダンス講座	27 マシンジム講座	28
29	30 マシンジム講座	31 健康相談				

ことぶき荘
048-776-2265
上尾市平塚 724 番地
総合福祉センター2階

交通機関のご案内
 上尾駅東口 朝日バス
 ○伊奈役場、がんセンター、東大宮行き「北の下前」下車
 ○市内循環バスぐるっとくん
 原市循環または東西循環「総合福祉センター」下車

健康相談
 週1回(第1、3、5火曜日
 第2、4木曜日)
 変更する時があります
 予約優先、電話相談随時
 火曜日: 3、17、31日
 木曜日: 12、26日

ダンスレッスン講座

毎週火曜日・木曜日
11:15~12:00

11:00からの体操(2曲)終了後に始まります。身体を動かすだけでなく、脳トレにもなるダンス。毎月様々なジャンルのダンスに挑戦してみませんか? 集会室で行い自由参加です。



講師 **MEBAE**

- YAMAGUCHI DANCE SCHOOL代表
- 山口音楽教室クラシック科ピアノ講師
- DREAM WONDERLAND (横浜市観光大使)
- ちふれASエルブエン埼玉
- オフィシャルチアリーダー
- 埼玉県立橘川高等学校ダンス部コーチ

マシンジム講座

毎週月曜日・金曜日(3月末まで)
10:30~12:00
※4月から毎週月曜日となります

油圧式マシンジムを使って、筋力アップトレーニングしませんか? 講師の三橋先生が、皆さまの筋力に合わせてトレーニングができるように指導してくれます。いきなりマシンジムを始めるのではなく、自分に合ったメニューを考えてみましょう



講師 **三橋 忠 (みつはしただし)**

加圧スペシャルインストラクター
厚生労働大臣認定柔道整復師
米国認定ストレングス&コンディショントレーナー
ボティビル競技で2009年Mr. 茨城70kg以下級優勝

現在の利用案内

集会室のカラオケ
13:00から先着順
15:45まで
人数が増えたくじ引きとなりますが、今は多くて8人程度の利用となっております

麻雀
10:00~12:00
13:00~15:00
1人1日1回の利用
または、4人揃った時間から2時間
現在午前と午後各4台ありますが、一日2~3組程度の利用となっております

シャワー室
試用期間中のため無料
9:45~12:00
12:45~15:30 (30分交替)
男女入れ替え時掃除時間あり
一日の利用人数は男女各3~5人程度の利用となっております

卓球
9:40~15:40 (20分交替)
一日2~3組程度の利用です

青のカラオケ室
6~10人向き
10:00~11:50
12:00~13:50
14:00~15:50
またはメンバーが揃ってから1時間50分間
部屋が空いたら追加利用可
一日1~3組程度の利用です

赤のカラオケ室
1~6人向き
10:00~11:00
11:00~12:00
12:30~13:30
13:30~14:30
14:30~15:30
12:00~13:50
14:00~15:50
またはメンバーが揃ってから1時間
部屋が空いたら追加利用可
一日2~3組程度の利用です

マッサージ機
試用期間中のため無料

フットマッサージャー
ずっと無料

飲食について
お弁当、ペットボトル、水筒持ち込み可
ロビーまたは集会室でお食事ができます
その他の部屋は、食事不可ですが、蓋付きの水筒、ペットボトルは持ち込み可です(館内に売店、自販機ありません)

ウクレレ伴奏に合わせて歌おう

声を出して歌ってお口から健康に

ウクレレの演奏を聴きながら、かんたんに声を出して歌いませんか? 心も体も元気になって、お口の中からも健康になること、まちがいなし!

演奏例
「シクラメンのかほり」「米雨」「明日があるさ」他

3月12日(木)
12:15~13:45
定員 30名
対象 60歳以上の市民の方

協力 **東団地ウクレレクラブ**

場所
上尾市平塚724番地
上尾市総合福祉センター
2階 ことぶき荘

お申込みはことぶき荘
048-776-2265

現在予約システムは稼働しておりませんが、麻雀室、カラオケ室、卓球、シャワー室は、当日予約数も少なく、使用しやすい状況です
皆さまのご来場をお待ちしています