



# ことぶき荘 げんきだより 10 月



2025

上尾市社会福祉協議会 老人福祉センター

## 交流会

囲碁将棋各6台  
オセロ3台プレイ可能  
10月1、8、15、22、29日  
(予約不要) 10:00~16:00  
※廊下で飲食可(椅子机あり)

## 交通安全講座

10月9日(木)  
10:30~12:00

## たのしい椅子ヨガ講座

満員  
御礼

10月30日(木)  
10:30~12:00

## 講座、交流会、健康相談の場所

上尾市本町4-13-1上尾保育所 2階

## 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<br>交流会  | 2                                       | 3<br>健康相談  | 4   |
| 5   | 6            | 7<br>健康相談  | 8<br>交流会  | 9<br>交通安全講座<br>10:30~12:00              | 10<br>健康相談 | 11  |
| 12  | 13<br>スポーツの日 | 14<br>健康相談 | 15<br>交流会 | 16                                      | 17<br>健康相談 | 18  |
| 19  | 20           | 21<br>健康相談 | 22<br>交流会 | 23                                      | 24         | 25  |
| 26  | 27           | 28<br>健康相談 | 29<br>交流会 | 30<br>満員御礼<br>たのしい椅子ヨガ講座<br>10:30~12:00 | 31<br>健康相談 |     |



X(Twitter) HPはこちら

## ことぶき荘

048-776-2265  
上尾市本町4-13-1  
上尾保育所 2階

## 交通機関のご案内

上尾駅東口 朝日バス 4番乗り場  
○平塚循環、平塚住宅行き  
「児童館アツピーランド入口」  
下車徒歩4分  
○伊奈役場、がんセンター、東大宮行き  
「上尾文化センター前」下車 徒歩4分

## 健康相談

週2回実施(火、金)  
予約優先、電話相談随時  
火曜日 7、14、21、28日  
金曜日 3、10、17、31日  
相談時間 9:00~16:00

# はじめての 健康麻雀講座

麻雀をやりたいけど、やったことがないという方、一からはじめてみませんか？

🍀全4回参加できる方のみ募集！  
🍀経験者は参加できません



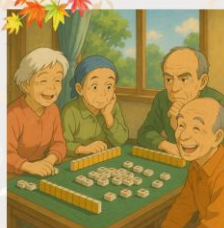
定員：12名（先着順）  
対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：上履き、水筒

日時（10:30から12:00）  
2025/11/13（木）①  
2025/11/20（木）②  
2025/11/27（木）③  
2025/12/04（木）④

場所  
上尾市本町4-13-1  
上尾保育所 2階  
上尾市社会福祉協議会  
仮事務所

ことぶき荘  
048-776-2265  
（要予約）



## 交通安全講座

日時  
10月9日（木）  
10:30から12:00

場所  
上尾市本町4-13-1  
上尾保育所2階  
上尾市社会福祉協議会  
仮事務所

対象  
60歳以上の市民の方

車だけでなく  
自転車も交通違反に  
対して反則金の納付を  
通告するいわゆる  
「青切符」による取締り  
の対象になります

2026年4月1日より  
自転車の取締り強化  
反則金制度の導入決定！

正しい知識を身につけ  
事故やケガのない  
生活を過ごさう  
安全安全に過ごして  
いきましょう

お申込みは  
「ことぶき荘」まで  
048-776-2265



協力  
上尾警察署

## 今後の講座予定

10/9 交通安全講座  
10/30 たのしい椅子ヨガ  
→満員御礼🍀  
11/6 アロマリフレッシュ講座

11/13, 20, 27 12/4 計4回  
はじめての健康麻雀講座  
→やったことがない人限定！  
→4回とも参加できる方のみ  
~~中止~~ 1-ウクレレ音楽に合わせて  
歌おう講座

## アロマ リフレッシュ講座 ～アロマを学んでサシェを作ろう～

アロマとは「芳香」を意味する心地よい香りのこと。元気が欲しいときに柑橘系の精油の香りを嗅いだり、心安らぎたいときにフローラル系の精油の香りを嗅いで気分転換をするなど、シーンや気分に合わせて嗅覚を通して脳に働きかけ、心地良い気分に向いてくれます。

日時：11/6（木）  
時間：10:30から12:00  
定員：20名（先着順）  
場所：上尾市本町4-13-1  
上尾保育所 2階  
上尾市社会福祉協議会  
仮事務所  
対象：60歳以上の市民の方

アロマステディ  
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

講師：高橋和子先生

お申込みは  
「ことぶき荘」まで  
048-776-2265

## たのしい椅子ヨガ講座

日時：10月30日（木）  
時間：10時30分から12時  
場所：上尾市本町4-13-1  
上尾保育所 2階  
上尾市社会福祉協議会仮事務所  
定員：20人（先着順）

昨年度開催した椅子ヨガ講座が大好評！  
頭も身体も使い、椅子を使うので無理なく  
楽しく体験できます。  
先着順となります！お申込みはお早め！

対象：市内在住の  
60歳以上の方 michiko's happyyoga

講師  
三橋美知子先生  
・RYT200修了インストラクター  
・ルナワークス認定シニアヨガ  
インストラクター

happyyoga



サシェ（ポプリ）を  
作ります