



ことぶき荘 げんきだより 4 月



2026

上尾市社会福祉協議会 老人福祉センター

今月の講座

はじめての健康麻雀講座①②③

筋力アップ講座(毎月第 2 水曜日)

太極拳講座(毎月第 3 金曜日)

時間:10:30 から12:00

たのしい椅子ヨガ講座(毎月第 4 金曜日)

時間:11:10から12:40

5 月も予約受付中(10:30 から12:00)

5/8 いきいき美容教室、5/26 アロマリフレッシュ
講座、5/29 消しゴムハンコ講座

要
予
約

予約不要

ダンスレッスン講座

毎週火曜日、木曜日

11:15~12:00

マシンジム講座

毎週月曜日

10:30~12:00

2026年4月

26年3月							26年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7						1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					24	25	26	27	28	29	30
							31						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 休館	30 休館	31 休館	1 休館	2 ダンスレッスン講座	3 休館	4 休館
5 休館	6 マシンジム講座	7 ダンスレッスン講座 健康相談	8 筋力アップ講座	9 休館	10 休館	11 休館
12 休館	13 マシンジム講座	14 ダンスレッスン講座 はじめての麻雀講座 ① 健康相談	15 休館	16 ダンスレッスン講座	17 太極拳講座	18 休館
19 休館	20 マシンジム講座	21 ダンスレッスン講座 はじめての麻雀講座 ② 健康相談	22 休館	23 ダンスレッスン講座	24 椅子ヨガ講座	25 休館
26 休館	27 マシンジム講座	28 ダンスレッスン講座 はじめての麻雀講座 ③ 健康相談	29 休館	30 ダンスレッスン講座	1 休館	2 休館

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

くじ引きしなくても歌えます

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人程度利用となります

■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

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

現在午前と午後関係なく、あいていた
らそのまま延長してご利用できます

卓球
9:40~15:40
(20分交替)

一日2~3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)

マシンジム講座

毎週月曜日 10:30~12:00

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たトレー
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の始めるのではなく、自分に合っ
たメニューを考えてもらいましょう

講師
三橋 忠
(みつはしたし)



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
木国認定ストレングス&コンディショントレーナー
ボディビル競技で2009年Mr. 茨城70kg以下級優勝

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。
毎週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 WIDE LAND
(山口市観光大使)
・ちふれASエルフェン埼玉
オフィシャルアドバイザー
・埼玉県立川口高等学校ダンス部コーチ

たのしい椅子ヨガ講座

日時:毎月第4金曜日
時間:11時10分から12時40分
場所:卓球室
定員:15人(先着順)

対象:市内在住の
60歳以上の方

半年に一度の椅子ヨガ講座が好評につき
1か月に一度開催することが決定!
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。
予約制(先着順)となります!お申込みは早め!

michiko's happy yoga



講師
三橋美知子先生

・RYT200修了インストラクター
・ヨガワークス認定シニアヨガ
インストラクター

太極拳講座

要予約!!

日時:4月17日
(毎月第3金曜日)
時間:10:30から12:00
定員:15名
場所:卓球室
対象:市内在住の
60歳以上の方

講師
鈴木 貴子



・女子24歳本館
・通算7年 廣大合宿生
・全日本大学太極拳選手権大会
(東京大会) 最優秀2位
・伊勢太極拳杯合宿生として
最優秀2位
・真珠太極拳太極拳サークルで
指導中

本館のゆっくりとした
やさしい動きで、心と
カラダをリフレッシュ!

体重移動は足腰の筋力を
鍛えるのに優れた、バランス
感覚を養い、転倒防止に
つながります。

注:膝を使う運動となります

持ち物
室内用の靴、水筒

はじめての健康麻雀講座



麻雀をやった事がないけど、やって
みたい方、一から始めてみませんか?

3回参加できる方のみ募集!
経験者は参加できません
前回の麻雀講座を受けた
方も参加できません

日時(10:30から12:00)
2026/4/14(火)①
2026/4/21(火)②
2026/4/28(火)③

定員:16名(先着順)
対象:市内在住の60歳以上の方
持ち物:上履き、水分
場所:上尾市総合福祉センター 2階
ことぶき荘 麻雀室

上尾市平塚724
上尾市総合福祉センター
上尾市社会福祉協議会

ことぶき荘
048-776-2265
(要予約)



筋力アップ講座

毎月第2水曜日
10:30~12:00

介護予防、健康維持向上を目指し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た無理のない
トレーニングができるように指導してくれます
マシンジム講座と併用すれば、いつまでも元気に動け
ること間違いなし!
1人しやできないけど、先生が指導してくれるならや
ってみようかなと思ったら、是非体験してみてください。

講師
三橋 忠
(みつはしたし)



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
木国認定ストレングス&コンディショントレーナー
ボディビル競技で2009年Mr. 茨城70kg以下級優勝

ことぶき荘

上尾市平塚 724 番地
総合福祉センター2階

平日・敬老の日 開館時間
9:30~16:00

土日祝日年末年始は休館
講座の申し込みは

048-776-2265

ことぶき荘 まで

HPはこちら



X(Twitter)



健康相談

火曜日:7、14、21、28日

相談時間

10:00~15:00

毎週火曜日(12時~13時休み)

※変更する時があります

予約優先、電話相談随時

総合福祉センタ

巡回バス

時刻表はこちら



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 徒歩4分