

# 今日行くところを作ろう！ 「粋な一色道場」



## 9月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 みんなでクイズ 日本地図 定員12名 14:00~15:00	2 お休み	3 将棋を たのしむ会 定員12名 14:00~15:00	4 お話ししながら 体を動かそう 定員12名 14:00~15:00
7 お休み	8 鉛筆で書く 百人一首 定員12名 14:00~15:00	9 脳トレ C体創 定員12名 14:00~15:00	10 将棋を たのしむ会 定員12名 14:00~15:00	11 絵手紙 定員8名 14:00~15:00
14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 将棋を たのしむ会 定員12名 14:00~15:00	18 いきいき体操 定員12名 14:00~15:00
21 休館日	22 休館日	23 数独 数字を使って脳トレ 定員12名 14:00~15:00	24 お休み	25 棒ピクス体操 定員12名 14:00~15:00
28 お休み	29 お休み	30 お休み		

\*定員制にて開催します。2階大広間へは階段での移動になります。

各教室申し込み → 8/17(月) 8:30~申込みが始まります。

予約・問い合わせ  
西尾市一色老人福祉センター1階にて申込みもしくは電話にて申込  
TEL 72-9654 月曜日~金曜日(祝・年末年始は除く) 8:30~17:15

# 今日行くところを作ろう！ 「粋な一色道場」

# 9月号

人生100年時代！元気づくりは大事なテーマです。  
子どもや孫に介護の心配をかけたくない。自分のことは自分でやりたい！  
そんな皆さんの健康な暮らしが、いつまでも続くように「粋な一色道場」が始まります。  
元気づくりには、「きょういく」と「きょうよう」が大切です。  
「今日行く(きょういく)場所」をつくり、「今日用事(きょうよう)」がある毎日が、皆さんの健康づくりにつながります。元気づくりの「お出かけ先」、それが「粋な一色道場」です。  
ぜひご活用ください！！



健康脳トレ！



健康仲間づくり

## 粋な一色道場

〈西尾市一色老人福祉センター〉

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い

- ・風邪症状や発熱(37.5度以上)がある方は参加できません。
- ・自宅で体温を測り、お茶・タオル・マスクを持参して参加してください。
- ・教室の内容を変更・中止する場合があります。

※新型コロナウイルスの感染症拡大状況によっては内容の変更や休止する場合があります。



場 所 西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
(西尾市一色町前野新田48番地3)

開催曜日 月曜日~金曜日(祝・年末年始は除く 不定期開催)

開催時間 12:00~16:00(開催する講座等により時間は変わります)

※開催内容等については変更する場合があります。

※駐車台数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先 西尾市社会福祉協議会一色支所 TEL 72-9654

# 9月の講座紹介

## 3密を防ぐための対応をします

1. 会場の窓をあけて講座・教室を行います。
2. 椅子の間隔をあけて行います。
3. マスクの着用をお願いします。



※新型コロナウイルスの感染症拡大状況によっては内容の変更や休止する場合があります。

教室や講座の手伝いをしてくださる方を募集しています。

お気軽に包括支援センター職員にお問い合わせください。



どの教室も飲み物は忘れずに参加してくださいね。

### 【みんなでクイズ日本地図】

一都一都二府四十三県。北から南までご当地の話をしながら、白地図に書き込んでみましょう。

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方  
 【開催日時】9月1日(火) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】筆記用具

### 【鉛筆で書く百人一首】

お手本に沿って、百人一首をなぞり書きします。書いて覚えて認知症予防。素敵な字を目指しましょう。ぜひご参加ください！

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方  
 【開催日時】9月8日(火) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】筆記用具(鉛筆、筆ペンなど)

### 【いきいき体操】

自分の体を見つめ、元気な体作りを目指しましょう！自分の体は自分で守る！仲間とともに元気な体作りをしてみませんか？

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方 介助なく運動に参加できる方  
 【開催日時】9月18日(金曜日) 14:00~15:00  
 【定員】12名  
 【講師】山田由子氏  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】筆記用具



全て事前の予約が必要です。

### 【将棋をたのしむ会】

将棋を楽しむ会です。認知症予防に先手を打ってみませんか？初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加ください！

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方  
 【開催日時】毎週木曜日 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】筆記用具



### 【脳トレ体創】

こころもからだも健康に！講師の方と楽しみながら脳トレを行います。

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方  
 【開催日時】9月9日(水) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【講師】鈴木浩子氏  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】筆記用具



### 【数独 数字を使って脳トレ】

数字を使って脳を刺激します。ぜひ初級から一緒に行きましょう。

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方  
 【開催日時】9月23日(水) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】筆記用具

6	4				6
	1	2		9	8
3			9		3
1	7		8		3
8		3	2		4
2	3	9	5		
	9	2		3	6
4	7		6		9

### 【お話ししながら体を動かそう】

ヨガマットを使ったストレッチ、足裏マッサージなど和気あいあいと仲良く体を動かす教室です。

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方 介助なく運動に参加できる方  
 【開催日時】9月4日(金) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【講師】都築邦子氏  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】ヨガマットもしくはバスタオル、筆記用具

### 【絵手紙】

季節の題材を下書きし、絵具(色鉛筆)で色付けします。素敵な作品に仕上げ、絵手紙を贈りましょう。

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方  
 【開催日時】9月11日(金) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】8名  
 【講師】平井春美氏  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】絵具、筆、水入れ、筆記用具、筆ペン



### 【棒ビクス体操】

椅子に座りながら行う体操です。棒を使って無理なく行える体操です。一緒に笑いながらやってみませんか？※5本指の靴下もしくは素足での参加になります。

【対象者】市内在住、概ね65歳以上の方 介助なく運動に参加できる方  
 【開催日時】9月25日(金) 14:00~15:00  
 【開催場所】西尾市一色老人福祉センター 2階 大広間  
 【定員】12名  
 【講師】松田しのぶ氏  
 【参加費】無料  
 【申込み】必要  
 【持ち物】ヨガマットもしくはバスタオル、筆記用具

☆粋な一色道場スタンプラリーー スタンプ10個で素敵なプレゼントがあります