

今日行くところを作ろう!

「粋な一色道場」

11月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 お休み	3 休館日	4 健康麻雀 14:00~16:00 2階大広間	5 将棋をたのしむ会 14:00~15:00 2階大広間	6 お話ししながら 体を動かそう 14:00~15:00 2階大広間
9 初心者のスマホ 教室 14:00~16:00 2階大広間	10 お休み	11 脳トレC体創 14:00~15:00 2階大広間	12 将棋をたのしむ会 14:00~15:00 2階大広間	13 絵手紙 13:30~15:00 2階大広間
16 初心者のスマホ 教室 14:00~16:00 2階大広間	17 タオルで香りのわ んちゃんを作ろう (アロマ) 14:00~15:00 2階大広間	18 健康麻雀 14:00~16:00 2階大広間	19 将棋をたのしむ会 14:00~15:00 2階大広間	20 いきいき体操 14:00~15:00 2階大広間
23 休館日	24 お休み	25 手洗い勉強会と ハンドケア 14:00~15:00 2階大広間	26 お休み	27 棒ピクス体操 14:00~15:00 2階大広間
30 写経会 13:30~15:00 2階大広間				

※すべて予約が必要です

予約・お問い合わせ先

西尾市一色老人福祉センターにて申込もしくは電話にて申込
西尾市一色町前野新田48-3(西尾市一色老人福祉センター内)72-9654

今日行くところを作ろう!

11月号

「粋な一色道場」

人生100年時代! 元気づくりは大事なテーマです。

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!!

いきいき健康体操

写経



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

- ① 自宅で体温を測り、お茶・タオル・マスクを持参してください。
- ② 会場に入る前に、検温・手洗い・手指消毒をお願いします。
・風邪症状や発熱(37.5度以上)がある方は参加できません。
- ③ 講座では3密(密閉・密集・密接)を避けて行動してください。
・席を離して座りましょう
・間近での会話を避けましょう。
・会場の窓を開けて講座・教室を行います。



場 所 西尾市一色老人福祉センター(西尾市一色町前野新田48-3)

開催曜日 月曜日~金曜日(祝・年末年始は除く)

※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。

お問い合わせ先 西尾市一色老人福祉センター 72-9654

11月の催し紹介

(全て事前の予約が必要です)

【健康麻雀】



健康麻雀を楽しみながら仲間作りをしてみませんか？ルールを忘れた方も健康麻雀ボランティアさんが丁寧に教えてくれます。初心者の方も大歓迎です。

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 11月4日(水)14:00~16:00
 11月18日(水)14:00~16:00
 【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
 【持ち物】 フェイスシールド、筆記用具



健康麻雀って？

「(酒を)飲まない」「(たばこを)吸わない」「(金を)賭けない」「3ない」を条件にした麻雀。「頭を使う」「手を使う」「人と会話する」究極の脳トレで認知症予防の新しいゲームとして全国的に話題となっています。ぜひご参加ください！

【初心者のスマホ教室】

自分のスマホを使って、一からスマホの基本操作を学ぶ教室です。めざせ、スマホの達人！

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 11月9日(月)14:00~16:00
 11月16日(月)14:00~16:00
 【開催場所】 西尾市一色老人福祉センター
 2階 大広間
 【講師】 ソフトバンク職員
 【定員】 15名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 自分のスマートフォン、筆記用具



【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】 11月5日(木)・11月12日(木)・
 11月19日(木)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
 【持ち物】 筆記用具



【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】 11月6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
 【講師】 都築邦子氏
 【定員】 12名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、筆記用具

【^{たいそう}脳トレC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
 介助なく運動に参加できる方
 【開催日時】 11月11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
 【講師】 鈴木浩子氏
 【定員】 15名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 フェイスタオル、筆記用具

【絵手紙】

季節の題材を描き、絵の具で色付けします。自分だけの素敵な作品に仕上げ絵手紙を贈りませんか？

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 11月13日(金)13:30~15:00
 【開催場所】 西尾市一色老人福祉センター
 2階 大広間
 【講師】 平井春美氏
 【定員】 8名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 絵の具、太めの筆、水入れ、筆記用具、筆ペン



【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】 11月20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
 【講師】 山田由子氏
 【定員】 15名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆記用具



【棒ピクス体操】

椅子に座り、棒を使って無理なく行える体操です。一緒に笑いながら行ってみませんか？※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】 11月27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
 【講師】 松田しのぶ氏
 【定員】 15名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、筆記用具

【タオルで香りのわんちゃんを作ろう(アロマ)】

タオルを使ってかわいいわんちゃんを作ります。お気に入りの香りを入れて癒しの時間にしましょう。アロマセラピーの効果、日常生活への取り入れ方などを学ぶアロマ初心者向けの講座です。

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 11月12日(木)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
 【講師】 古居さち江氏
 【定員】 8名
 【参加費】 100円(材料費当日払い)
 【持ち物】 ハンドタオル1枚、筆記用具



【手洗い勉強会とハンドケア】

感染症予防に重要な正しい手洗いの方法を学びましょう。また、手肌の乾燥が気になる季節にぴったりのハンドケアの方法をお伝えします。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】 11月25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
 【講師】 山本晋也氏 芥川睦子氏
 【定員】 15名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆記用具



【写経会】

仏教の経分を書き写す写経。一文字一文字丁寧に書くことで、集中し、脳の活性化にもつながります。自分自身も見つめてみませんか？

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 11月30日(月)13:30~15:00
 【開催場所】 西尾市一色老人福祉センター
 2階 大広間
 【講師】 河合弘子氏
 【定員】 12名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆ペンもしくは習字道具、サインペン、