

今日行くところを作ろう!

# 「粋な一色道場」

## 1月スケジュール

12月18日(金)  
13:00~  
申し込み開始

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 お休み
4 お休み	5 鉛筆で書く百人一首 14:00~15:00 2階大広間	6 初心者健康麻雀 13:30~15:00 2階大広間	7 将棋をたのしむ会 13:30~15:00 2階大広間	8 お話ししながら体を動かそう 14:00~15:00 2階大広間
11 お休み	12 お休み	13 健康麻雀 13:30~15:30 2階大広間	14 絵手紙 13:30~15:00 2階大広間	15 いきいき体操 14:00~15:00 2階大広間
18 冬を元気に過ごす為の食事と運動 14:00~15:00 2階大広間	19 脳トレC体創 14:00~15:00 2階大広間	20 初心者健康麻雀 13:30~15:00 2階大広間	21 お休み	22 写経会 13:30~15:00 2階大広間
25 お休み	26 お休み	27 健康麻雀 13:30~15:30 2階大広間	28 将棋をたのしむ会 13:30~15:00 2階大広間	29 棒ビクス体操 14:00~15:00 2階大広間

※すべて予約が必要です ※講座によっては新規申し込みの方が優先になる場合もあります。

予約・お問い合わせ先 営業時間 8:30~17:15

西尾市一色老人福祉センターにて申込み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

# 1月号

今日行くところを作ろう!

# 「粋な一色道場」

12月18日(金)  
13:00~  
申し込み開始

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



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

- 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。  
・席を離して座いましょう  
・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。



対象者 市内在住で概ね65歳以上の方  
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

# 1月の催し紹介

(全て事前の予約が必要です)

12月18日(金)  
13:00～  
申し込み開始

## 【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。

【開催日時】 1月5日(火) 14:00～15:00  
【開催場所】 2階 大広間  
【定員】 12名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具



## 【初心者健康麻雀】

はじめての方や麻雀のルールに自信がない方向けの教室です。楽しく麻雀を覚えていきませんか。ぜひご参加ください。

【開催日時】 1月 6日(水) 13:30～15:00  
1月20日(水) 13:30～15:00  
【開催場所】 2階 大広間  
【講師】 石川園子氏  
【定員】 8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」の「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！

## 【健康麻雀】

昨今脳トレとして大ブームになっている健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしてみませんか？

【開催日時】 1月13日(水) 13:30～15:30  
1月27日(水) 13:30～15:30  
【開催場所】 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



## 【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？

【開催日時】 1月14日(木) 13:30～15:00  
【開催場所】 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



## 【冬を元気に過ごす為の食事と運動】

冬を元気に乗り切るための食事のお話と簡単な体操を実地します。免疫力を高めて風邪しらずの冬にしましょう♪ ぜひご参加ください。

【開催日時】 1月18日(月) 14:00～15:00  
【開催場所】 2階 大広間  
【講師】 花倉美季氏 西尾佳代子氏  
【定員】 15名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【写経会】

仏教の経典を書き写す写経。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？

【開催日時】 1月22日(金) 13:30～15:00  
【開催場所】 2階 大広間  
【講師】 河合弘子氏  
【定員】 15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、筆記用具

## 【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？

【開催日時】 1月15日(金) 14:00～15:00  
【開催場所】 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



## 【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。

【開催日時】 1月19日(火) 14:00～15:00  
【開催場所】 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

## 【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。

【開催日時】 1月29日(金) 14:00～15:00  
【開催場所】 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



今年も「一色道場」  
よろしくお願いします！