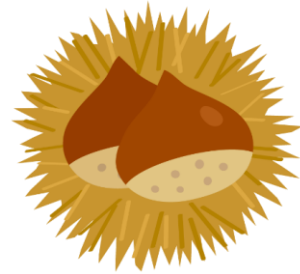


今日行くところを作ろう!

粋な一色道場

令和3年度
10月号



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(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!!



(健康体操)



(似顔絵)



(写経)

会場が変更になっています

対象者 市内在住で概ね65歳以上の方

場所 西尾市一色町公民館(西尾市一色町一色東前新田8)

開催曜日 火曜日~金曜日(祝・年末年始は除く)

※講座によって開催場所が異なります。スケジュールを確認しご参加ください。

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。
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。
- ④愛知県内に緊急事態宣言が発令された場合は、発令期間中の粋な一色道場はお休みになります。



10月スケジュール

9月17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 お話ししながら体を動かそう 13:30~14:30 2階音楽室				
4 お休み	5 お休み	6 初心者健康麻雀 13:30~15:00 2階研修室1 将棋を楽しむ会 13:30~15:00 2階研修室1	7 粋な男の運動教室 13:30~14:30 2階音楽室	8 絵手紙 13:30~14:30 2階音楽室
11 お休み	12 写経会 13:30~14:30 2階音楽室	13 お休み	14 お休み	15 いきいき体操 13:30~14:30 2階音楽室
18 お休み	19 脳トレ体創 13:30~14:30 2階音楽室	20 健康麻雀 13:30~15:30 2階研修室1	21 お休み	22 新聞紙を使って運動しよう 13:30~14:30 2階音楽室
25 お休み	26 似顔絵入門 13:30~14:30 2階工作室	27 お休み	28 お休み	29 お休み

※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)

西尾市一色老人福祉センター 72-9654

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)

事務所受付または電話にてお申し込みください。



10月の催し紹介

9月17日(金)
13:00～
申し込み開始

【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。

【開催日時】 10月 1日(金)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【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

【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】 10月 6日(水)13:30～15:00
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【講師】 石川 園子 氏
【定員】 12名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスシールド、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】 10月15日(金)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【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】^{たいそう}

からだ ころろ 脳を動かして、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム予防をめざします。筋トレ 有酸素運動 ストレッチを行い、体力・筋力を維持しましょう！

【開催日時】 10月19日(火)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【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

【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いませんか？初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

【開催日時】 10月 6日(水)13:30～15:00
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【定員】 8名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具



【粋な男の運動教室】

一色発の男性限定の運動教室です。椅子に座ってストレッチ、体操、筋力トレーニングを行います。見た目も中身も若々しく！一緒に粋な男を目指しましょう。

※男性向けの体操教室になります。
【開催日時】 10月 7日(木)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【講師】 久保田 芳道 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスタオル、筆記用具



【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】 10月20日(水)13:30～15:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【定員】 16名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスシールド、筆記用具



【新聞紙を使って運動しよう】

立った椅子に座ったいしながらストレッチや筋トレを行います。新聞紙も使って一緒に楽しみましょう。

※新聞紙は講師の方が用意します。
【開催日時】 10月22日(金)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【講師】 近藤 弥生 氏
【定員】 12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？

【開催日時】 10月 8日(金)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【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



【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】 10月12日(火)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【講師】 河合 弘子 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆ペンまたはボールペン、鉛筆、筆記用具

【似顔絵入門】

基本から始める、似顔絵教室です。コツを知れば誰でも素敵な似顔絵が出来上がります。新しい趣味で右脳も生き生き！お孫さんやお友達に素敵な似顔絵をプレゼントしてみませんか？

【開催日時】 10月26日(火)13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 工作室
【講師】 原 貴恵 氏
【定員】 10名
【参加費】 無料
【持ち物】 鉛筆、消しゴム、あればA4スケッチブック、筆、絵の具、パレット



～お知らせ～

一色老人福祉センター2階の改修工事の為、粋な一色道場は一色町公民館に変更になります。会場を確認の上ご参加ください。