

今日行くところを作ろう！ 粋な一色道場

令和3年度
12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）

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。



12月スケジュール

11月19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
お休み	お休み	1 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	2 お休み	3 ほっこりストレッチ 13:30～14:30 2階音楽室
6 お休み	7 写経会 13:30～14:30 2階音楽室	8 初めての野菜づくり 10:00～11:30 2階研修室1 健康麻雀 13:30～15:30 2階研修室1	9 粋な男の運動教室 13:30～14:30 2階音楽室	10 絵手紙 13:30～14:30 2階工作室
13 お休み	14 脳トレC体創 13:30～14:30 2階音楽室	15 お休み	16 初めてのスマホ教室 13:30～15:00 2階研修室1	17 お休み
20 お休み	21 いきいき体操 13:30～14:30 2階音楽室	22 健康麻雀 13:30～15:30 2階研修室1	23 似顔絵入門 13:30～14:30 2階工作室	24 棒を使って体操しましょう 13:30～14:30 2階音楽室
27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 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。



12月の催し紹介

11月19日(金)
13:00～
申し込み開始

【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しょう。ぜひご参加ください。

【開催日時】 12月1日(水) 13:30～15:00
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【定員】 12名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスシールド、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。

【開催日時】 12月1日(水) 13:30～15:00
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【定員】 6名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスシールド、筆記用具



【ほっこりストレッチ】

床や椅子に座って、筋肉や関節を伸ばしていきます。講師の方と行いますので、運動が初めての方でも大丈夫。心もからだもほっこりしましょう。

【開催日時】 12月3日(金) 13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【講師】 石川 美雪 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスタオル、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】 12月 7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

【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】 12月8日・12月22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



【初めての野菜づくり】

美味しい野菜の作り方を学んでみませんか？元教員の先生が丁寧に教えてくれます。

【開催日時】 12月8日(水)
10:00～11:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【講師】 市川 徹男 氏
【定員】 10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】 12月9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



【脳トレC体創】

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】 12月14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

【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】 12月21日(火) 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



【棒を使って体操しましょう】

棒を使って筋力運動をします。椅子に座って行いますので、運動が初めての方でも大丈夫。お口の体操を取り入れて、口元から若々しく。講師と一緒に楽しく運動しましょう！

【開催日時】 12月24日(金) 13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 音楽室
【講師】 荒井 晴美 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 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て絵手紙を贈りませんか？

【開催日時】 12月10日(金) 13:30～14:30
【開催場所】 一色町公民館 2階 工作室
【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



【はじめてのスマホ教室】

スマホを持っていない方向けの、一からスマホの基本操作を学ぶ教室です。講師の方と電源の入れ方や写真の撮り方を実際に行います。一緒にスマホ体験！
※貸し出し用のスマホで行います。スマホを持っている方も参加可能です。

【開催日時】 12月16日(木) 13:30～15:00
【開催場所】 一色町公民館 2階 研修室1
【講師】 大美 俊幸 氏
【定員】 9名
【参加費】 無料
【持ち物】 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】 12月23日(木) 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】 12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

