

今日行くところを作ろう!

# 粋な一色道場

令和4年  
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)



(写経)



(健康麻雀)

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)

※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西尾市内の新型コロナウイルス感染状況により、粋な一色道場は中止することがあります。



# 10月スケジュール

9月20日(火)  
13:00~  
申し込み開始

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 お休み	4 脳トレ体創 13:30~14:30 大広間	5 初心者健康麻雀 13:30~15:00 大広間	6 将棋をたのしむ会 13:30~15:00 和室	7 お話ししながら体を動かそう 13:30~14:30 大広間
10 祝日 (スポーツの日)	11 お休み	12 初めての野菜づくり 10:00~11:30 娯楽室 初心者健康麻雀 13:30~15:00 大広間	13 粋な男の運動教室 13:30~14:30 大広間	14 絵手紙 13:30~15:00 娯楽室
17 健康麻雀 13:30~15:30 大広間 超らくちん筆ペン塾 13:30~14:30 娯楽室	18 似顔絵入門 13:30~15:00 娯楽室	19 初心者健康麻雀 13:30~15:00 大広間	20 将棋をたのしむ会 13:30~15:00 和室 はじめての手話教室 13:30~14:30 大広間	21 いきいき体操 13:30~14:30 大広間
24 健康麻雀 13:30~15:30 大広間	25 お休み	26 初心者健康麻雀 13:30~15:00 大広間	27 将棋をたのしむ会 13:30~15:00 和室	28 棒を使って体操しましょう 13:30~14:15 大広間
31 健康麻雀 13:30~15:30 大広間 写経会 13:30~15:00 娯楽室				

※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

※全て事前の予約が必要です

9月20日(火)

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7日(金)  
13:30～14:30  
【開催場所】 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】 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5日(水)10月12日(水)  
10月19日(水)10月26日(水)  
13:30～15:00  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 大広間  
【講師】 第1・第3 石川 園子 氏  
第2・第4 大久保 明 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



## 【超らくちん筆ペン塾】

上手に書かなくてもいいんです。集って季節を感じ 愉しんで筆をもってみませんか？ お気軽にどうぞ。

【開催日時】 10月17日(月)  
13:30～14:30  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 娯楽室  
【講師】 柴田 宏子 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆ペン、筆記用具

## 【脳トレ体創】

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】 10月4日(火)  
13:30～14:30  
【開催場所】 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】 ヨガマットもしくはバスタオル  
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】 10月6日(木)10月20日(木)  
10月27日(木)  
13:30～15:00  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 和室  
【定員】 6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絵手紙を贈りませんか？

【開催日時】 10月14日(金)  
13:30～15:00  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 娯楽室  
【講師】 平井 春美 氏  
【定員】 15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



## 【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17日(月)10月24日(月)  
10月31日(月)  
13:30～15:30  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 大広間  
【定員】 20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】 10月12日(水)  
10:00～11:30  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 娯楽室  
【講師】 市川 徹男 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 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21日(金)  
13:30～14:30  
【開催場所】 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



## 【棒を使って体操しましょう】

棒を使って筋トレ運動をします。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】 10月28日(金)  
13:30～14:15  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 大広間  
【講師】 荒井 晴美 氏  
【定員】 15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】 10月18日(火)  
13:30～15:00  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 娯楽室  
【講師】 原 貴恵 氏  
【定員】 15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



## 【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13日(木)  
13:30～14:30  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 大広間  
【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

## 【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31日(月)  
13:30～15:00  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 娯楽室  
【講師】 河合 弘子 氏  
【定員】 20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

## 【はじめての手話教室】

「人生いくつになっても学びたい」という要望から、手話教室を企画しました。手話を通して人の温かさや人間関係の広がりを一緒に体験してみませんか。

【開催日時】 10月20日(木)  
13:30～14:30  
【開催場所】 老人福祉センター 2階 大広間  
【講師】 市内の手話サークルで活動している  
聞こえない人・聞こえる人  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具