

今日行くところを作ろう!

令和5年
12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（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。ぜひご利用ください！！



(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）

※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。

12月スケジュール

11月20日(月)
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 大広間
4 健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間 超らくちん筆ペン塾 ☺ 13:30～14:30 娯楽室	5 ペーパーアート教室 ☺ 10:00～11:30 娯楽室	6 初心者健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間	7 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室 はじめての手話教室 ☺ 13:30～14:30 大広間	8 棒を使って体操しましょう 10:30～11:30 大広間 絵手紙 ☺ 13:30～15:00 娯楽室
11 健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間	12 はじめてのスマホ講座 ☺ 13:30～15:30 大広間	13 初心者健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間	14 粋な男の運動教室 ☺ 13:30～14:30 大広間	15 いきいき体操 13:30～14:30 大広間
18 健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間 はじめての己書 ☺ 13:30～14:30 娯楽室	19 糸かけアート教室 ☺ 10:00～12:00 娯楽室 似顔絵入門 ☺ 13:30～15:00 娯楽室	20 初めての野菜づくり ☺ 10:00～11:30 娯楽室 初心者健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間	21 スポーツウエルネス吹き矢 ☺ 10:00～12:00 大広間 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室	22 写経会 ☺ 13:30～15:00 大広間 はつらつストレッチ 13:30～14:30 大広間
25 健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間	26 脳トレC体創 13:30～14:30 大広間	27 初心者健康麻雀 ☺ 13:15～15:15 大広間	28 休み	

<予約について> ☺マークのある講座のみ「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 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。

【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すか。ぜひご参加ください。

【開催日時】 12月6日(水)12月13日(水)12月20日(水)
12月27日(水)
13:15~15:15
【講師】 第1、第3 大久保 明 氏
第2、第4 石川 園子 氏
【定員】 8名
【参加費】 無料

【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7日(木)12月21日(木)
13:30~15:00
【定員】 6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。

【開催日時】 12月1日(金) 13:30~14:30
【講師】 都築 邦子 氏
【参加費】 無料
【持ち物】 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】 12月4日(月) 13:30~14:30
【講師】 柴田 宏子 氏
【定員】 20名
【参加費】 500円
【持ち物】 筆ペン、筆記用具

【はつらつストレッチ】

全身の身体を伸ばしたい縮めたいして、ケガをしない身体づくりを一緒につくりましょう。気軽にどうぞ。

【開催日時】 12月22日(金)13:30~14:30
【講師】 犬塚 幸子 氏 榎原 佐知子 氏
【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】 12月22日(金) 13:30~15:00
【講師】 河合 弘子 氏
【定員】 20名
【参加費】 無料

【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】 12月8日(金) 13:30~15:00
【講師】 平井 春美 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 絵の具、木めの筆、水入れ、筆記用具、筆ペン

【棒を使って体操しましょう】

棒を使って筋トシ運動をします。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8日(金) 10:30~11:30
【講師】 荒井 晴美 氏
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【はじめての己書】☺

己書の読み方は「おのれしょ」です。書き方や書き順などのルールはありません。思うがまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現してみませんか？

【開催日時】 12月18日(月) 13:30~14:30
【講師】 鳥山 絢子 氏
【定員】 20名
【参加費】 500円
【持ち物】 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。筋トシ 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26日(火)13:30~14:30
【講師】 鈴木 浩子 氏
【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

【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4日(月)12月11日(月)12月18日(月)
12月25日(月)
13:15~15:15
【定員】 32名
【参加費】 無料
【持ち物】 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20日(水) 10:00~11:30
【講師】 市川 徹男 氏
【定員】 20名
【参加費】 無料
【持ち物】 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。手話を通じて人の温かさや人間関係の広がりと一緒に体験してみませんか。

【開催日時】 12月7日(木) 13:30~14:30
【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

【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15日(金) 13:30~14:30
【講師】 山田 由子 氏
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【はじめてのスマホ講座】☺

LINEの使い方や高齢者が巻き込まれがちなトラブルや対応など一緒に学んでみてはどうでしょうか。また、講座終了後には個別にスマホの相談もできます。

【開催日時】 12月12日(火)13:30~15:30
【講師】 大美 俊幸 氏
【定員】 10名
【参加費】 無料
【持ち物】 スマートフォン

【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！

【開催日時】 12月19日(火) 13:30~15:00
【講師】 原 貴憲 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！
※男性向けの体操教室になります。

【開催日時】 12月14日(木) 13:30~14:30
【講師】 久保田 秀道 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 フェイスタオル、筆記用具

【ペーパーアート教室】☺

特別な技術は必要ありません。相手への感謝の気持ちを伝える作品、ご自身のお気に入りの作品を作ってみませんか。今日は「しめ飾り」です。お好みのサイズをどうぞ。

【開催日時】 12月5日(火) 10:00~11:30
【講師】 茂刈 結香 氏
【定員】 15名
【参加費】 大 1,000円 小 500円
【持ち物】 筆記用具、リーディンググラス(老眼鏡)[必要な方]
※細かい作業をします

【糸かけアート教室】☺

糸掛け曼荼羅(まんだら)とは、曼荼羅アートのひとつで、木製の板などの台にピン(釘)を打ってピンに糸をかけて作ります。ぜひ一度、糸かけ曼荼羅を体験してみませんか。今日は「お正月飾り」です。

【開催日時】 12月19日(火) 10:00~12:00
【講師】 稲葉 法恵 氏
【定員】 15名
【参加費】 1,000円
【持ち物】 筆記用具 とんかち、きり(目打ち)、糸切りバサミ
リーディンググラス(老眼鏡)[必要な方]

【スポーツウエルネス吹き矢】☺

スポーツウエルネス吹き矢呼吸法による様々な健康効果が期待されます。ぜひ、この機会に一度、体験してみたいと思います。

【開催日時】 12月21日(木) 10:00~12:00
【講師】 村松 康信 氏
【定員】 10名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具