

# 今日行くところを作ろう！

令和5年

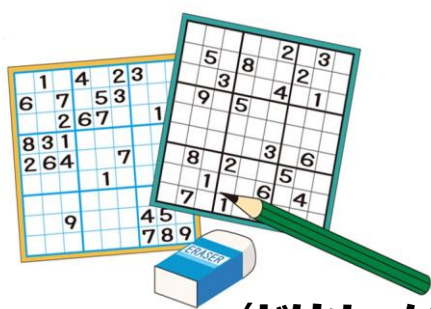
10月号

# 粋な室場道場

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「粋な室場道場」です。ぜひご活用ください！！



(ドリル・ナンブル)



(絵手紙・ぬい絵)



<道順>

室場保育園を北上

平伍屋さんの道むかい

【対象者】 市内在住で概ね65歳以上の方

【場所】 圓滿寺（西尾市家武町札木7番地）

【駐車場】 平伍屋さんの駐車場に駐車してください

# 室場道場 10月予定

<p>月曜日 2日・16日・23日 14時～15時</p>	<h2>まちの体操教室</h2> <p>【持ち物】お茶</p> <p>令和5年8月21日、圓滿寺で『まちの体操教室 圓滿寺』がスタートしました！椅子に座って、楽しく体操や脳トレを行いました。お寺の本堂での体操は、仏様に見守られ、新鮮な気持ちで自然と心も癒されますよ（笑）</p>  <p>毎週月曜日（祝日、第5週はお休み） みんなで体操しましょう！</p>
<p>3日（火） 10時～11時30分</p>	<h2>絵手紙</h2> <p>季節の題材を描きます。 【持ち物】絵の具、太めの筆</p> 
<p>11日（水） 13時30分～14時30分</p>	<h2>ぬり絵</h2> <p>自分の好きな色でイラストに色をつけます。 【持ち物】色えんぴつ</p>
<p>18日（水） 13時30分～14時30分</p>	<h2>ドリル・ナンプレ（数独）</h2> <p>楽しく脳トレをします。 【持ち物】筆記用具</p> 
<p>25日（水） 13時30分～14時30分</p>	<h2>写経・写仏</h2> <p>心おだやかに般若心経や仏様を写します。 【持ち物】筆ペンまたは習字道具</p> 

（お問い合わせ先）

西尾市地域包括支援センター東部・ハツ面 56-1021  
西尾市花ノ木町2丁目1番地（総合福祉センター内）