

今日行くところを作ろう！

令和5年

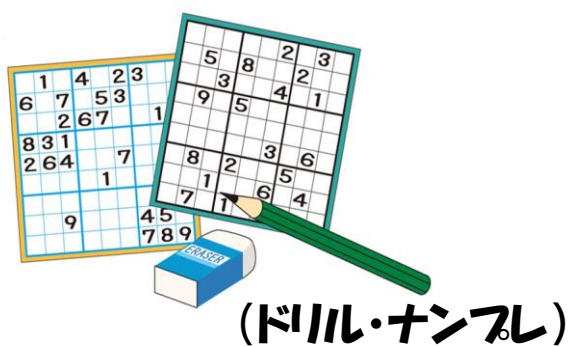
12月号

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！！



【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 12月予定

<p>4日 11日 18日 (月) 25日</p> <p>14時～15時</p>	<p>まちの体操教室 【持ち物】お茶</p> <p>椅子に座って、楽しく体操や脳トレを行います。</p> <p>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)</p>
<p>5日 (火) 10時～11時30分</p>	<p>絵手紙 季節の題材を描きます。 【持ち物】絵の具、太めの筆</p>	
<p>12日 (火) 10時～11時</p>	<p>★ハーモニカ演奏会★ 素敵なハーモニカの音色に合わせて懐かしい歌を歌いましょう。</p>	
<p>20日 (水) 10時～11時</p>	<p>ドリル・ナンプレ (数独) 楽しく脳トレをします。 【持ち物】筆記用具</p>	
<p>27日 (水) 10時～11時</p>	<p>写経・写仏 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 写経用紙 (2回目以降の方)</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)