

今日行くところを作ろう！

令和6年

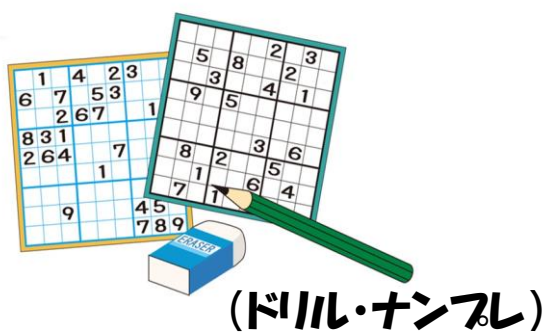
1月号

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 1月予定

<p>15日 22日 29日 (月) 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>10日 (水) 10時～11時</p>	<p>ぬり絵 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 (木) 10時～11時</p>	<p>己書 (おのれしょ) 思うがまま、自由に自分だけのオンリーワンの書を書きましょう。 【参加費】500円 【持ち物】筆ペン</p> 
<p>24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>31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)