

今日行くところを作ろう!

「粋な西尾道場」

9月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 健康ストレッチ 14:00~15:00 3階笑楽亭	2 お休み	3 お休み	4 お休み
7 絵手紙 10:00~11:30 4階技能習得室	8 健康ストレッチ 14:00~15:00 3階笑楽亭	9 お休み	10 おもちゃ修理隊 13:30~15:30 4階技能習得室	11 お休み
14 おとなの勉強会 (ナンプレ) 14:00~15:00 4階技能習得室	15 健康ストレッチ 14:00~15:00 3階笑楽亭	16 お休み	17 お休み	18 おとなの勉強会 (ぬり絵) 14:00~15:00 2階第3集会室
21 お休み	22 お休み	23 お休み	24 写経会 13:30~15:30 4階第6集会室	25 お休み
28 おとなの勉強会 (ドリル) 14:00~15:00 4階技能習得室	29 健康ストレッチ 14:00~15:00 3階笑楽亭	30 お休み		

***すべて予約が必要です**

予約・お問い合わせ先

西尾市社会福祉協議会1階受付にて申込もしくは電話にて申込
西尾市花ノ木町2-1 (総合福祉センター内) 56-5900

今日行くところを作ろう!

9月号

「粋な西尾道場」

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、「今日用事(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「粋な西尾道場」です。ぜひご利用ください!!

健康ストレッチ



写経



粋な西尾道場
〈総合福祉センター〉



おもちゃ修理

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い

- ・風邪症状や発熱(37.5度以上)がある方は参加できません。
- ・自宅で体温を測り、お茶・タオル・マスクを持参して参加してください。

場 所 西尾市総合福祉センター(西尾市花ノ木町2-1)

講座により福祉センター2階創作室・3階笑楽亭・3階技能習得室・4階第6集会室

開催曜日 月曜日~金曜日(祝・年末年始は除く)

開催時間 13:30~15:30(開催する講座等により時間は変わります)

※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。

お問い合わせ先 西尾市社会福祉協議会 56-5900(代表)

9月の催し紹介

(全て事前の予約が必要です)

【絵手紙】

季節の題材を描き、絵具で色付けします。自分だけの素敵な作品に仕上げ絵手紙を贈りませんか？

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 9月7日(月)10:00~11:30
 【開催場所】 総合福祉センター
 4階 技能習得室
 【講師】 はーちゃん
 【定員】 8名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 絵具、太めの筆、筆記用具、筆ペン

【おとなの勉強会 (ナンズレ)】

脳は鍛えれば鍛えるほど伸びると言われています。ナンズレの問題を解くことで脳を刺激しませんか？初心者の方も大歓迎です。

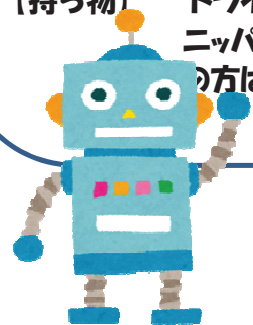
【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 9月14日(月)14:00~15:00
 【開催場所】 総合福祉センター
 4階 技能習得室
 【定員】 8名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆記用具



【おもちゃ修理隊】

子どもたちから実際に預かった壊れたおもちゃの修理をしながら修理方法を学びませんか？

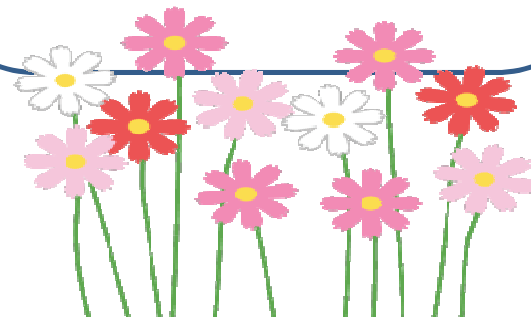
【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 9月10日(木)13:30~15:30
 【開催場所】 総合福祉センター
 4階 技能習得室
 【講師】 永谷 和行氏
 【定員】 8名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 ドライバー、ラジオペンチ、ニッパー、ハンダコテをお持ちの方はお持ちください。



【健康ストレッチ】

指圧、ストレッチ等をしながら自分の体を見つめ、元気な体作りを目指しましょう！

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 介助なく運動に参加できる方
 【開催日時】 毎週火曜日 14:00~15:00
 【開催場所】 総合福祉センター
 3階笑楽亭
 【講師】 牧野広行氏
 【定員】 15名
 【参加費】 無料



【おとなの勉強会 (めい絵)】

めい絵は、自律神経が整ったリラックスができる、脳トレにもなると言われています。ハイセンスなおとなのめい絵をポストカードサイズでやってみませんか？

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 9月18日(金)14:00~15:00
 【開催場所】 総合福祉センター
 2階 第3集会室
 【定員】 20名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 色えんぴつ

【おとなの勉強会 (ドリル)】

計算ドリルや漢字の穴埋めなど意識して脳を活性化してみませんか？自宅にいる時は、なかなかできなくても、みんなと一緒に進むと楽しく脳トレができます。

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 9月28日(月)14:00~15:00
 【開催場所】 総合福祉センター
 4階 技能習得室
 【定員】 8名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆記用具

【写経会】

住職さんの話を聞いて自分自身を見つめてみませんか？説法を聞いたあと写経を行います。

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方
 【開催日時】 9月24日(木)13:30~15:30
 【開催場所】 総合福祉センター
 4階 第6集会室
 【講師】 松原紗蓮氏
 【定員】 20名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆ペンまたは習字道具、サインペン
 写経セット(参加が2回目の方)

催しのお手伝いをして
 くださる方を募集して
 います。

~新型コロナウイルスにうつらない・うつさないために~

【講座参加時の注意点】

- ①マスクの着用をお願いします。
- 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。
 ・席を離して座りましょう
 ・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熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。(飲み物持参)

