

今日行くところを作ろう!

# 「粋な西尾道場」

## 11月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 絵手紙 10:00~11:30 2階第3集会室	3 お休み	4 健康麻雀 14:00~16:00 3階笑楽亭	5 お休み	6 お休み
9 ナンプレ ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 4階技能習得室 写経会(初めての方優先) 13:30~15:30 4階第6集会室	10 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	11 初心者のスマホ教室 14:00~16:00 2階第3集会室	12 タオルで香りのわんちゃんを作ろう(アロマ) 13:30~15:00 2階創作室	13 お休み
16 おとなの勉強会(ドリル) 14:00~15:00 2階創作室	17 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	18 初心者のスマホ教室 14:00~16:00 2階第3集会室	19 写経会(2回目以降の方) 13:30~15:30 4階第6集会室	20 いきいき健康体操 14:00~15:00 3階笑楽亭
23 お休み	24 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	25 健康麻雀 14:00~16:00 3階笑楽亭	26 おもちゃ修理隊 13:30~15:30 4階技能習得室	27 お休み
30 おとなの勉強会(ぬり絵) 14:00~15:00 4階第6集会室				

※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階受付にて申込み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!

11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。ぜひご活用ください!!

いきいき健康体操

写経



粋な西尾道場



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

- ① 自宅で体温を測り、お茶・タオル・マスクを持参してください。
- 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。



場 所 西尾市総合福祉センター(西尾市花ノ木町2-1)

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

お問い合わせ先 西尾市社会福祉協議会 56-5900(代表)

# 11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】 11月2日(月)10:00~11:30  
【開催場所】 総合福祉センター  
2階 第3集会室  
【講師】 はーちゃん  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 絵の具、太めの筆、筆記用具、

## 【ナンブル】

脳は鍛えれば鍛えるほど伸びると言われています。ナンブル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】 11月9日(月)  
①13:30~14:30  
②14:45~15:45  
【開催場所】 総合福祉センター  
4階 技能習得室  
【定員】 ①・②各10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具  
※①・②両方の申込はできません。

## 【初心者スマホ教室】

自分のスマホを使って、一からスマホの基本操作を学ぶ教室です。めざせ、スマホの達人！

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方  
【開催日時】 11月11日(水)14:00~16:00  
11月18日(水)14:00~16:00  
【開催場所】 総合福祉センター  
2階 第3集会室  
【講師】 ソフトバンク職員  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 自分のスマートフォン

## 【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  
①14:00~15:00  
②15:10~16:10  
【開催場所】 総合福祉センター  
4階洗心庵  
【講師】 牧野広行氏  
【定員】 ①・②各10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル

## 【健康麻雀】

健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしてみませんか？ルールを忘れた方も健康麻雀ボランティアさんが丁寧に教えてくれます。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】 11月4日(水)14:00~16:00  
11月25日(水)14:00~16:00  
【開催場所】 総合福祉センター  
3階 笑楽亭  
【定員】 12名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 フェイスシールド

### 健康麻雀って？

「(酒を)飲まない」「(たばこを)吸わない」「(金を)賭けない」の「3ない」を条件にした麻雀。「頭を使う」「手を使う」「人と会話する」究極の脳トレで認知症予防の新しいゲームとして全国的に話題となっています。ぜひご参加ください

## 【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】 11月16日(月)14:00~15:00  
【開催場所】 総合福祉センター  
2階 創作室  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【いきいき健康体操】

自分の体を見つめ、元気な体づく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づくりをしてみませんか？椅子に座って行う体操です。

【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】 11月20日(金)14:00~15:00  
【開催場所】 総合福祉センター  
3階笑楽亭  
【講師】 松田広美氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル1枚

## 【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】 11月26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。

## 【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】 ①11月9日(月)13:30~15:30  
(初めて参加される方を優先します)  
②11月19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】 ①・②各24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回目以降の方)  
※①・②両方の申込はできません。

## 【タオルで香りのわんちゃんを作ろう(アロマ)】

タオルを使ってかわいいわんちゃんを作ります。お気に入りの香りを入れて癒しの時間にしましょう。アロマセラピーの効果、日常生活への取り入れ方などを学ぶアロマ初心者向けの講座です。

【対象者】 市内在住、概ね65歳以上の方  
【開催日時】 11月12日(木)13:30~15:00  
【開催場所】 総合福祉センター  
2階 創作室  
【講師】 古居さち江氏  
【定員】 12名  
【参加費】 100円(材料費当日払い)

## 【おとなの勉強会 (ぬい絵)】

ぬい絵は、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ぬ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】 11月30日(月)14:00~15:00  
【開催場所】 総合福祉センター  
4階 第6集会室  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 色えんぴつ