

今日行くところを作ろう!

「粋な西尾道場」

1月スケジュール

初心者健康麻雀及び健康麻雀(経験者)の申込開始日は12月21日(月)8:30からです

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 お休み
4 お休み	5 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	6 初心者健康麻雀 14:00~16:00 3階笑楽亭	7 買う前のスマートフォン体験教室 14:00~16:00 4階第6集会室	8 健康麻雀(経験者) 14:00~16:00 3階笑楽亭
11 お休み	12 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	13 初心者健康麻雀 14:00~16:00 3階笑楽亭	14 おもちゃ修理隊 13:30~15:30 4階技能習得室	15 いきいき健康体操 14:00~15:00 3階笑楽亭
18 絵手紙 10:00~11:30 2階第3集会室	19 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	20 初心者健康麻雀 14:00~16:00 3階笑楽亭	21 アイディアC体創 14:00~15:00 3階笑楽亭	22 健康麻雀(経験者) 14:00~16:00 3階笑楽亭
25 おとなの勉強会(ナンプレ) 14:00~15:00 4階技能習得室	26 健康ストレッチ ①14:00~15:00 ②15:10~16:10 4階洗心庵	27 初心者健康麻雀 14:00~16:00 3階笑楽亭	28 おとなの勉強会(ぬり絵) 14:00~15:00 4階第6集会室	29 写経会 13:30~15:30 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!

1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。
・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。



対象者 市内在住で概ね65歳以上の方

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)

1月の催し紹介

(全て事前の予約が必要です)

【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！

- 【開催日時】 毎週火曜日
 ①14:00～15:00
 ②15:10～16:10
 【開催場所】 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
 ※①・②両方の申込はできません

【初心者健康麻雀】

健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしてみませんか？健康麻雀ボランティアさんが丁寧に教えてくれます。(初心者の方のみ参加できます)

- 【開催日時】 毎週水曜日
 14:00～16:00
 【開催場所】 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
 【申込開始日】 12月21日(月)



【いきいき健康体操】

仲間とともに元気に体づくりをしてみませんか？椅子に座って行う体操です。

- 【開催日時】 1月15日(金) 14:00～15:00
 【開催場所】 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



【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？

- 【開催日時】 1月18日(月)10:00～11:30
 【開催場所】 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、筆ペン

【アイディアC体創】

心も身体もしなやかに。身近なものを利用して健康づくりや脳トレを行います。

- 【開催日時】 1月21日(木) 14:00～15:00
 【開催場所】 3階笑楽亭
 【講師】 鈴木 浩子氏
 【定員】 20名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット

【おとなの勉強会(ナンズ)】

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。

- 【開催日時】 1月25日(月)
 14:00～15:00
 【開催場所】 4階 技能習得室
 【定員】 10名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆記用具



【おとなの勉強会(ぬい絵)】

ぬい絵は、自律神経が整ったりリラックスができる、脳トレにもなると言われています。イラストを塗り上げる達成感を味わってみませんか？

- 【開催日時】 1月28日(木)14:00～15:00
 【開催場所】 4階 第6集会室
 【定員】 20名
 【参加費】 無料
 【持ち物】 色えんぴつ

【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。

- 【開催日時】 1月29日(金)13:30～15:30
 【開催場所】 4階 第6集会室
 【講師】 松原紗蓮氏
 【定員】 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)

【買う前のスマートフォン体験教室】

スマートフォンをお持ちではない方を対象に基本操作や人気の機能を体験していただけます。

- 【開催日時】 1月7日(木)14:00～16:00
 【開催場所】 4階 第6集会室
 【講師】 ソフトバンク職員
 【定員】 20名
 【参加費】 無料

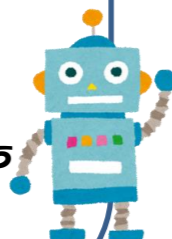
健康麻雀って？

「(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？

- 【開催日時】 1月14日(木)13:30～15:30
 【開催場所】 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。



【健康麻雀(経験者)】

昨今脳トレとして大ブームになっている健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしてみませんか？

- 【開催日時】 ①1月8日(金)14:00～16:00
 ②1月22日(金)14:00～16:00
 【開催場所】 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
 【申込開始日】 12月21日(月)
 ※①・②両方の申込はできません。



今年も「西尾道場」
 よろしくお祈りします！