

今日行くところを作ろう！

# 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（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！！

令和3年度  
12月号



（いきいき健康体操）



（写経）



（健康麻雀）

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丁目1番地）  
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。

## 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。
- ④愛知県内に緊急事態宣言が発令された場合は、発令期間中の粋な西尾道場は



# 12月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	2 おとなの勉強会 (ドリル、ナンプレ) 14:00～15:00 3階/笑楽亭	3 初めての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第2集会室 健康麻雀(経験者) 14:00～16:00 3階/笑楽亭
6 絵手紙 10:00～11:30 2階/第2集会室 おとなの勉強会 (ぬり絵) 14:00～15:00 2階/第2集会室	7 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	8 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	9 写経会 13:30～15:30 4階/第6集会室	10 健康麻雀(経験者) 14:00～16:00 3階/笑楽亭
13 つまみ細工体験教室 14:00～16:00 2階/第2集会室	14 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	15 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	16 アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	17 こんにゃく作り 10:00～12:00 2階/調理実習室 いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
20 はじめてのフラダンス 10:00～11:00 3階/笑楽亭 初めてのスマホ教室 14:00～15:00 2階/第3集会室	21 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	22 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	23 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭 アロマネイルオイル づくり 13:30～15:00 2階/創作室	24 健康麻雀(経験者) 14:00～16:00 3階/笑楽亭

12月27日(月)～1月4日(火)まで粋な西尾道場はお休みです。  
良いお年をお迎えください！  
来年もよろしくお願いたします。

※すべて予約が必要です。欠席される場合は、必ずご連絡をお願いします。

（予約・お問い合わせ先）  
西尾市社会福祉協議会 56-5900（代表）  
西尾市花ノ木町2丁目1番地（総合福祉センター内）  
1階受付または電話にてお申し込みください。

# 12月の講座紹介

※全て事前の予約が必要です



## 【こんにゃく作り】

こんにゃく芋から美味しいこんにゃくを作りますか？作ったこんにゃくはお持ち帰りいただけます。健康維持に大切な腸活の話も聞けます。

【開催日時】 12月17日(金) 10:00~12:00  
【開催場所】 2階 調理実習室  
【講師】 尾崎 かおり氏  
【定員】 15名  
【参加費】 300円

## 【はじめての気功】

呼吸を整え気を感じて身体を動かすことで、心身をリフレッシュします。

【開催日時】 12月23日(木) 10:30~11:30  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 安井 啓蔵氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 バスタオル

## 【はじめてのフラダンス】

楽しく体を動かしながら、フラダンスを体験してみませんか。男性の方も大歓迎です。

【開催日時】 12月20日(月) 10:00~11:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 有馬 恵美代氏  
【定員】 12名  
【参加費】 無料

## 【初めてのスマホ教室】

購入したけどスマホの基本操作が分からない方を対象に分かりやすく説明します。

【開催日時】 12月20日(月) 14:00~15:00  
【開催場所】 2階 第3集会室  
【講師】 愛知県デジタルサポーター  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 使用しているスマホ

## 【健康麻雀】

健康麻雀を楽しみながら仲間作りをしませんか？

### ・はじめての麻雀塾

麻雀のやり方を一から説明します。今から麻雀を覚えたい初心者の方におすすめです。

【開催日時】 毎週水曜日 13:15~14:45  
【講師】 加藤 真一氏、松崎 力氏  
【定員】 8名

### ・初心者

やり方は知っているけど、ちょっと自信がない方におすすめです。ボランティアさんが丁寧に教えてくれます。

【開催日時】 毎週火曜日 14:00~16:00  
【定員】 16名

### ・経験者

経験豊富で慣れている方におすすめです。

【開催日時】 12月3日(金) 12月10日(金)  
12月24日(金)  
14:00~16:00  
【定員】 16名



### <共通事項>

【開催場所】 3階 笑楽亭  
【参加費】 無料  
【持ち物】 フェイスシールド

## 【初めての野菜づくり】

美味しい野菜の作り方を学んでみませんか。元教員の先生が丁寧に教えてくれます。

【開催日時】 12月3日(金) 10:00~11:30  
【開催場所】 2階 第2集会室  
【講師】 市川 徹男氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具



## 【つまみ細工体験教室】

ちりめん布で可愛いアクセサリを作ります。

【開催日時】 12月13日(月) 14:00~16:00  
【開催場所】 2階 第2集会室  
【講師】 中村 弘美氏  
【定員】 10名  
【参加費】 300円(材料費当日払い)

## 【健康ストレッチ】

指圧、ストレッチ等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】 毎週水曜日 15:00~16:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 牧野 広行氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル

## 【アロマネイルオイルづくり】

アロマを使ったネイルオイルを作り、爪や爪まわりの皮膚を保湿して手に潤いを与えてみませんか。

作ったネイルオイルはお持ち帰りいただけます。

【開催日時】 12月23日(木) 13:30~15:00  
【開催場所】 2階 創作室  
【講師】 古居 幸江氏  
【定員】 8名  
【参加費】 500円(材料費当日払い)

## 【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】 12月6日(月) 10:00~11:30  
【開催場所】 2階 第2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

## 【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】 12月16日(木) 14:00~15:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 鈴木 浩子氏  
【定員】 23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】

### ・ドリル、ナンプレ

脳は鍛えれば鍛えるほど伸びると言われています。ナンプレや計算問題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】 12月2日(木) 14:00~15:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【定員】 12名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具



### ・ぬり絵

ぬり絵は、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】 12月6日(月) 14:00~15:00  
【開催場所】 2階 第2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】 12月9日(木) 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、写経用紙

## 【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】 12月17日(金) 14:00~15:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 松田 広美氏  
【定員】 23名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 フェイスタオル1枚