

今日行くところを作ろう！ 粋な西尾道場

令和4年
10月号

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！！



（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西尾市内の新型コロナウイルス感染状況により、粋な西尾道場は中止することがあります。



10月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 絵手紙 10:00～11:30 2階/創作室	4 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	5 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	6 アロマストーンづくり 10:00～11:30 4階/技能習得室	7 はじめての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第1集会室 健康麻雀(経験者) 14:00～16:00 3階/笑楽亭
お休み	11 はじめての己書 10:00～11:00 4階/技能習得室 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	12 耳つぼマッサージ 10:00～11:00 4階/技能習得室 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	13 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	14 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室 はじめての英語教室 15:30～16:30 4階/技能習得室
17 おとなの勉強会 (ドリル・ナンプレ) 14:00～15:00 2階/第1集会室	18 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	19 おとなの勉強会 (ぬり絵) 10:00～11:00 4階/技能習得室 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	20 アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	21 健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭 いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
24 鬼まんじゅうづくり 10:00～12:00 2階/調理実習室	25 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	26 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	27 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭 アロマでリフレッシュ 13:30～15:00 4階/技能習得室	28 健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) 14:00～16:00 3階/笑楽亭
31 はじめてのフラダンス 10:00～11:00 3階/笑楽亭				

※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。

【鬼まんじゅうづくり】

美味しい鬼まんじゅうをつくります。
全く料理をしたことがない方でも大丈夫です。

【開催日時】 10月24日(月) 10:00~12:00
【開催場所】 2階 調理実習室
【講師】 わくわくクラブ
【定員】 15名
【参加費】 300円(材料費当日払い)
【持ち物】 エプロン、ふきん2枚

【はじめての己書(おのれしょ)】

無心になって筆ペンで素敵な文字を書きます。己書を書いたことがない方が対象です。

【開催日時】 10月11日(火) 10:00~11:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 高松 さとみ 氏
【定員】 10名
【参加費】 500円(材料費当日払い)

【耳つぼマッサージ】

耳つぼマッサージをしながら自分を癒しませんか? 気になる箇所には耳つぼシールも貼ります。

【開催日時】 10月12日(水) 10:00~11:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 金子 裕子 氏
【定員】 10名
【参加費】 500円(材料費当日払い)

【おとなの勉強会】

○ドリル、ナンズレ
楽しく脳トレしませんか。

【開催日時】 10月17日(月) 14:00~15:00
【開催場所】 2階 第1集会室
【定員】 12名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

○ぬい絵

イラストを塗り上げ達成感を味わってみませんか。

【開催日時】 10月19日(水) 10:00~11:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【定員】 12名
【参加費】 無料
【持ち物】 色えんぴつ

【健康麻雀】

健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしましょう!

○はじめての麻雀塾

今から麻雀を覚えたい初心者の方。
【開催日時】 毎週水曜日 13:15~14:45
【講師】 加藤 氏、松崎 氏、浜谷 氏
【定員】 16名

○初心者

一人ではちょっと自信がない方。
【開催日時】 毎週火曜日 14:00~16:00
【定員】 20名

○経験者

経験豊富で一人で麻雀を楽しめる方。
【開催日時】 10月7日、28日(金) 14:00~16:00
10月21日、28日(金) 9:30~11:30
【定員】 24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



【はじめての英語教室】

英語の上達のコツは、楽しみながら無理なく続けることです。ネイティブの先生から英語を学びます。

【開催日時】 10月14日(金) 15:30~16:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 ルイサ氏
【定員】 10名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【はじめての野菜づくり】

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】 10月7日(金) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 第1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

【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。

【開催日時】 10月31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

【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】 10月14日(金) 13:30~15:00
【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】 10月21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】 フェイスタオル1枚

【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】 10月5日(水) 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

【アロマでリフレッシュ】

手浴や足浴で使用する入浴剤を作ります。アロマの香りですリフレッシュしませんか。

【開催日時】 10月27日(木) 13:30~15:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 古居 幸江 氏
【定員】 8名
【参加費】 300円(材料費当日払い)

【はじめての氣功】

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】 10月13日、27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

【アロマストーンづくり】

好きな型をえらび石膏を流して、置物等を作ります。出来上がったアロマを垂らして香りを楽しみます。

【開催日時】 10月6日(木) 10:00~11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 金子 裕子 氏
【定員】 10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】 10月3日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【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】 10月20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

