

今日行くところを作ろう！

粹な西尾道場

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「粹な西尾道場」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、粹な西尾道場は中止することがあります。



令和4年
12月号

12月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	健康麻雀大会開催！ 初心者健康麻雀 12月20日（火） 経験者健康麻雀 12月23日（金） 開催時間 13時15分～16時 開催場所 3階 笑楽亭 参加費 200円 <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 是非ご参加ください！ </div> 	1 セルフハンドマッサージ 10:00～11:00 4階/技能習得室	2 はじめての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第1集会室	
5 絵手紙 10:00～11:30 2階/創作室	6 初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	7 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	8 はじめての氣功 10:30～11:30 3階/笑楽亭 年賀状を書いてみよう 13:30～14:30 4階/技能習得室	9 健康麻雀（経験者） 9:30～11:30 3階/笑楽亭
12 はじめての紙アート (素敵なカレンダー作り) 10:00～11:30 2階/創作室	13 はじめての己書 10:00～11:00 4階/技能習得室	14 おとの勉強会 (ぬり絵) 10:00～11:00 2階/創作室	15 アイディアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	16 健康麻雀（経験者） 9:30～11:30 3階/笑楽亭
おとの勉強会 (ドリル・ナンプレ) 14:00～15:00 2階/第2集会室	初心者健康麻雀 14:00～16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
19 はじめてのフラダンス 9:30～11:45 (2部制) 3階/笑楽亭	20 初心者健康麻雀大会 13:15～16:00 3階/笑楽亭	21 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	22 はじめての氣功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	23 健康麻雀（経験者） 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀大会（経験者） 13:15～16:00 3階/笑楽亭

【年末年始のお休み】12/26（月）から1/5（木）

来年も元気づくりのお出かけ先として粹な西尾道場をご利用ください。
来年はうさぎ年です。皆さん元気に飛び跳ねることができますように。

※すべて予約が必要です。欠席される場合は、必ずご連絡お願いします。

（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。

【キムチ作り】

美味しいキムチをつくります。
全く料理をしたことがない方でも大丈夫です。

【開催日時】 12月19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】 500円(材料費当日払い)
【持 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】 12月13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)

【折り紙教室】

折り紙の基本の折り方を学び、折り紙作品を作ります。

【開催日時】 12月2日(金) 10:00~12:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講 師】 黒柳 美津子 氏
【定 員】 10名
【参 加 費】 無料

【おとの勉強会】

○ドリル、ナシフレ

楽しく脳トレしませんか。

【開催日時】 12月12日(月) 14:00~15:00
【開催場所】 2階 第2集会室
【定 員】 12名
【参 加 費】 無料
【持 物】 筆記用具

○ぬり絵

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】 12月14日(水) 10:00~11:00
【開催場所】 2階 創作室
【定 員】 12名
【参 加 費】 無料
【持 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
*12月20日(火) 13:15~初心者健康麻雀大会
【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】 12月2日
14:00~16:00
12月9日、16日、23日(金)
9:30~11:30
*12月23日(金) 13:15~経験者健康麻雀大会
【定 員】 24名



<共通事項>

【開催場所】 3階 笑楽亭
【参 加 費】 無料

【はじめての紙アート:カレンダー】

おしゃれな来年の卓上カレンダーを作りませんか。

【開催日時】 12月12日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【講 師】 茂刈 結香 氏
【定 員】 10名
【参 加 費】 500円(材料費当日払い)

【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】 12月2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 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】 12月19日(月) 1部 9:30~10:30
2部 10:45~11:45

【開催場所】 3階 笑楽亭
【講 師】 有馬 恵美代 氏
【定 員】 各10名
【参 加 費】 無料

【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】 12月8日、22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

【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15日(木) 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 物】 筆ペンまたは習字道具、
写経用紙

【年賀状を書いてみよう】

年賀状に干支や文字を入れて素敵な年賀状を作りませんか。

【開催日時】 12月8日(木) 13:30~14:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講 師】 柴田 宏子 氏
【定 員】 15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て絵手紙を贈りませんか。

【開催日時】 12月5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 物】 絵の具、太めの筆

【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16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 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】 12月7日、21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

【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15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 物】 バスタオルまたはヨガマット

【セルフハンドマッサージ】

ハンドマッサージをしながら自分を癒してみませんか。

【開催日時】 12月1日(木) 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】 300円(材料費当日払い)

【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】 12月9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