

今日行くところを作ろう!

令和5年
10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(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。ぜひご利用ください!!



(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。

10月スケジュール

☑マークのある講座は「予約が必要」です

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
絵手紙 10:00~11:30 4階/技能習得室	初心者健康麻雀 ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭	はじめての刺し子 ☑ 10:00~12:00 2階/創作室	俳句と俳画 10:00~11:30 4階/技能習得室	はじめての野菜づくり 10:00~11:30 2階/第1集会室
らくらく太極拳 14:00~15:00 1階/ロビー	初心者健康麻雀 ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☑ 13:15~14:45 3階/笑楽亭		健康麻雀(経験者) ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭
		健康ストレッチ 15:00~16:00 3階/笑楽亭		健康麻雀(経験者) ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭
9	10	11	12	13
お休み	初心者健康麻雀 ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭	おやつ作ろう会 ☑ 10:00~12:00 2階/調理実習室	はじめての気功 10:30~11:30 2階/第1集会室	健康麻雀(経験者) ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭
	はじめての己書 ☑ 10:00~11:00 4階/技能習得室	糸かけアート教室 ☑ 10:00~12:00 2階/創作室	アイデアC体創 14:00~15:00 3階/笑楽亭	写経会 13:30~15:00 4階/第6集会室
	初心者健康麻雀 ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☑ 13:15~14:45 3階/笑楽亭		はじめての英語教室 15:30~16:30 4階/技能習得室
16	17	18	19	20
はじめての紙アート ☑ 10:00~11:30 4階/技能習得室	初心者健康麻雀 ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☑ 13:15~14:45 3階/笑楽亭	サンドアートづくり ☑ 10:00~11:00 2階/創作室	健康麻雀(経験者) ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭
おとなの勉強会(ぬり絵) 10:00~11:00 2階/創作室	初心者健康麻雀 ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭			いきいき健康体操 14:00~15:00 3階/笑楽亭
らくらく太極拳 14:00~15:00 1階/ロビー				
23	24	25	26	27
らくらく太極拳 14:00~15:00 1階/ロビー	初心者健康麻雀 ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☑ 13:15~14:45 3階/笑楽亭	はじめての気功 10:30~11:30 2階/第1集会室	健康麻雀(経験者) ☑ 9:30~11:30 3階/笑楽亭
	初心者健康麻雀 ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭	健康ストレッチ 15:00~16:00 3階/笑楽亭		健康麻雀(経験者) ☑ 13:30~16:00 3階/笑楽亭
30	31			
はじめてのフラダンス 10:00~11:00 2階/第1集会室	お休み			
おとなの勉強会 (ドリル・ナンプレ) 14:00~15:00 4階/第6集会室				

(予約・お問い合わせ先)
西尾市社会福祉協議会 56-5900 (代表)

【俳句と作画】

俳句にそっと絵を添えます。

- 【開催日時】 10月5日(木) 10:00~11:30
- 【開催場所】 4階 技能習得室
- 【講師】 鈴木 帰心氏、判治 隆氏
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 筆記用具

【サンドアートづくり】

ガラスに色の付いた砂を入れて模様を描きます。自分だけの素敵な作品に仕上げてください。

- 【開催日時】 10月19日(木) 10:00~11:00
- 【開催場所】 2階 創作室
- 【講師】 金子 裕子氏
- 【定員】 10名
- 【参加費】 500円

【らくらく太極拳】

太極拳を習ったことがない方が対象です。

- 【開催日時】 10月2日・16日・23日(月)
14:00~15:00
- 【開催場所】 1階 ロビー
- 【講師】 山崎 緑氏、山崎 悟氏
- 【参加費】 無料

【はじめての氣功】

呼吸を整え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12日・26日(木)
10:30~11:30
- 【開催場所】 2階 第1集会室
- 【講師】 安井 啓蔵氏
- 【参加費】 無料

【写経会】

住職さんの説法を聞いたあとに写経を行います。

- 【開催日時】 10月13日(金) 13:30~15:00
- 【開催場所】 4階 第6集会室
- 【講師】 松原 紗蓮氏
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 筆ペンまたは習字道具、写経用紙(2回目以降の方)

【はじめての野菜づくり】

元教員の先生が丁寧に教えてくれます。

- 【開催日時】 10月6日(金) 10:00~11:30
- 【開催場所】 2階 第1集会室
- 【講師】 市川 徹男氏
- 【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、フラダンスを学べます。

- 【開催日時】 10月30日(月) 10:00~11:00
- 【開催場所】 2階 第1集会室
- 【講師】 有馬 恵美代氏
- 【参加費】 無料

【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10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】 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、素敵な絵手紙を作ってみませんか。

- 【開催日時】 10月2日(月) 10:00~11:30
- 【開催場所】 4階 技能習得室
- 【講師】 はーちゃん
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 絵の具、太めの筆

【いきいき健康体操】

椅子に座って行う体操で体づくりをします。

- 【開催日時】 10月20日(金) 14:00~15:00
- 【開催場所】 3階 笑楽亭
- 【講師】 松田 広美氏
- 【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、ストレッチ等をしながらか元気な体作りをします。

- 【開催日時】 10月4日・25日(水) 15:00~16:00
- 【開催場所】 3階 笑楽亭
- 【講師】 牧野 広行氏
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル

【おとなの勉強会】

○ドリル、ナンズレ

楽しく脳トレを行います。

- 【開催日時】 10月30日(月)
14:00~15:00
- 【開催場所】 4階 第6集会室
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 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】 10月16日(月) 10:00~11:00
- 【開催場所】 2階 創作室
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 色えんぴつ

【はじめての刺し子】

幾何学模様のミニ布巾を作ります。(3回講座)

- 【開催日時】 10月4日、11月1日、12月6日(水)
10:00~12:00
- 【開催場所】 2階 創作室
- 【講師】 神谷 享世氏
- 【定員】 10名
- 【参加費】 1,500円
- 【持ち物】 糸切りはさみ、糸通し

【はじめての紙アート】 ~お花のマグネットづくり~

可愛いお花のマグネットを作ります。

- 【開催日時】 10月16日(月) 10:00~11:30
- 【開催場所】 4階 技能習得室
- 【講師】 茂刈 結香氏
- 【定員】 10名
- 【参加費】 500円(材料費当日払い)
- 【持ち物】 筆記用具、老眼鏡(必要な方)

【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

- 【開催日時】 10月4日・11日・18日・25日(水)
13:15~14:45
- 【講師】 加藤氏、松崎氏、浜谷氏
- 【定員】 20名

○初心者

- 【開催日時】 10月3日・10日・17日・24日(火)
9:30~11:30
13:30~16:00
- 【定員】 28名

○経験者

- 【開催日時】 10月6日・20日・27日(金)
9:30~11:30
10月6日・13日・27日(金)
13:30~16:00
- 【定員】 28名

<共通事項>

- 【開催場所】 3階 笑楽亭
- 【参加費】 無料

【アイデアC体創】

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12日(木) 14:00~15:00
- 【開催場所】 3階 笑楽亭
- 【講師】 鈴木 活子氏
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット

【糸かけアート教室】

木製の板にピン(釘)を打って規則的に糸をかけていくと曼荼羅模様が出来上がります。

- 【開催日時】 10月11日(水) 10:00~12:00
- 【開催場所】 2階 創作室
- 【講師】 稲葉 法恵氏
- 【定員】 10名
- 【参加費】 500円
- 【持ち物】 目打ち、金づち

【はじめての英語教室】

ネイティブの先生から英語を学べます。

- 【開催日時】 10月13日(金) 15:30~16:30
- 【開催場所】 4階 技能習得室
- 【講師】 ルイサ氏
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 筆記用具