

今日行くところを作ろう!

令和5年
12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。

12月スケジュール 雷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
				1
				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) 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭
4	5	6	7	8
はじめての紙アート 雷 10:00～11:30 4階/技能習得室 絵手紙 10:00～11:30 2階/創作室 らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	初心者健康麻雀 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 初心者健康麻雀 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭	はじめてのデコパージュ 雷 10:00～12:00 4階/技能習得室 はじめての麻雀塾 雷 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	はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	健康麻雀(経験者) 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) 雷 13:30～16:00 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
11	12	13	14	15
俳句と俳画 10:00～11:30 2階/創作室 みつろうクリーム(アロマ) 雷 13:30～15:00 2階/調理実習室	初心者健康麻雀 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 はじめての己書 雷 10:00～11:00 4階/技能習得室 初心者健康麻雀 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭	魚をさばいて食べよう 雷 10:00～12:00 2階/調理実習室 はじめての麻雀塾 雷 13:15～14:45 3階/笑楽亭 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	おとなの勉強会(ぬり絵) 10:00～11:00 4階/技能習得室 アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	健康麻雀(経験者) 雷 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
18	19	20	21	22
おとなの勉強会 (ドリル・ナンプレ) 10:00～11:00 3階/第4・5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 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 初心者健康麻雀 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭	糸かけアート教室 雷 10:00～12:00 2階/創作室 はじめての麻雀塾 雷 13:15～14:45 3階/笑楽亭	はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	健康麻雀(経験者) 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭
25	26	27	28	
はじめてのワグダンス 10:00～11:00 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 雷 9:30～11:30 3階/笑楽亭 初心者健康麻雀 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 雷 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	お休み	

(予約・お問い合わせ先)
西尾市社会福祉協議会 56-5900 (代表)

【俳句と俳画】

俳句にそっと絵を添えます。

【開催日時】 12月11日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【講師】 鈴木 帰心氏、判治 隆氏
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【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】 12月4日・18日・25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

【はじめての気功】

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】 12月7日、21日(木)
10:30~11:30
【開催場所】 3階 笑楽亭
【講師】 安井 啓蔵氏
【参加費】 無料

【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】 12月1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

【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】 12月18日(月)
10:00~11:00
【開催場所】 3階 第4・5集会室
【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】 12月14日(木) 10:00~11:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【参加費】 無料
【持ち物】 色えんぴつ

【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】 12月15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

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

【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】 12月4日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【講師】 は一ちゃん
【参加費】 無料
【持ち物】 絵の具、太めの筆

【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8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

【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】 12月13日(水) 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)

【健康ストレッチ】

指圧、ストレッチ等しながら元気な体作りをします。

【開催日時】 12月6日・27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

【みつろうクリーム作り(アロマ)】

みつろうを使って天然のクリームをつります。

【開催日時】 12月11日(月) 13:30~15:00
【開催場所】 2階 調理実習室
【講師】 古居 幸江氏
【定員】 8名
【参加費】 800円(材料費当日払い)

【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12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)

【魚をさばいて食べよう】

魚のさばき方を学び美味しく食べてませんか。

【開催日時】 12月13日(水) 10:00~12:00
【開催場所】 2階 調理実習室
【講師】 ボランティア
【定員】 20名
【参加費】 600円
【持ち物】 布巾、エプロン

【はじめての紙アート】

～しめ飾り作り～

しめ飾りを作ります。

【開催日時】 12月4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】 小500円、大1,000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】 12月6日・13日・20日・27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】 12月5日・12日・19日・26日(火)
9:30~11:30
13:30~16:00
【定員】 28名

○経験者

【開催日時】 12月1日・8日・15日・22日(金)
9:30~11:30
12月1日・8日・22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

【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】 12月20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】 1,000円
【持ち物】 目打ち、金づち

【はじめてのデコパージュ】

ジュートのバックにペーパーナプキンを貼ってオシャレなバックを作ります。

【開催日時】 12月6日(水) 10:00~12:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 神谷 享世氏
【定員】 5名
【参加費】 1,100円

【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】 12月25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