

今日行くところを作ろう!

令和6年  
1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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
お休み				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
8	9	10	11	12
お休み	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 2階/第1集会室 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 俳句と俳画 10:00～11:30 2階/創作室 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	おとなの勉強会(ぬり絵) 10:00～11:00 2階/創作室 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) 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
15	16	17	18	19
はじめての紙アート 雷 10:00～11:30 4階/技能習得室 季節の筆ペン講座 雷 11:00～12:00 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 魚をさばいて食べよう 雷 10:00～12:00 2階/調理実習室 初心者健康麻雀 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭	折り紙教室 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 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	サンドアートづくり 雷 10:00～11:00 2階/創作室 アイディア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
22	23	24	25	26
おとなの勉強会(ドリル・ナンプレ) 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	初心者健康麻雀大会 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	はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	健康麻雀大会(経験者) 雷 13:30～16:00 3階/笑楽亭
29	30	31		
はじめてのフラダンス 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		

## 【俳句と俳画】

俳句にそっと絵を添えます。

【開催日時】 1月10日(水) 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】 1月15日・22日・29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】 1月11日、25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

## 【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】 1月5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】 1月22日(月)  
10:00~11:00  
【開催場所】 2階 第1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】 1月11日(木) 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

## 【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】 1月19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】 1月18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

## 【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】 1月10日・31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

## 【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】 1月12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】 1月17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)

## 【サンドアートづくり】

グ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】 1月18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

## 【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】 1月9日(火) 10:00~11:00  
【開催場所】 2階 第1集会室  
【講師】 高松 さとみ氏  
【定員】 15名  
【参加費】 500円

## 【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ませんか。

【開催日時】 1月16日(火) 10:00~12:00  
【開催場所】 2階 調理実習室  
【講師】 ポランティア  
【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】 ～バレンタイン用お菓子袋～

バレンタインのお菓子を入れる袋を作ります。

【開催日時】 1月15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】 15名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆記用具、老眼鏡(必要な方)

## 【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】 1月29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

## 【初心者健康麻雀大会】

【開催日時】 1月23日(火) 13:30~16:00

## 【健康麻雀大会(経験者)】

【開催日時】 1月26日(金) 13:30~16:00

### <共通事項>

【開催場所】 3階 笑楽亭  
【参加費】 300円(景品代)

## 【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】 1月10日・17日・24日・31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】 1月9日・16日・30日(火)  
9:30~11:30  
13:30~16:00  
【定員】 28名

### ○経験者

【開催日時】 1月5日・12日・19日(金)  
9:30~11:30  
1月5日・12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

## 【季節の筆ペン講座】

季節の美しい言葉を書写して楽しむ教室です。整えて書くコツもお伝えします。

【開催日時】 1月15日(月) 11:00~12:00  
【開催場所】 2階 第1集会室  
【講師】 都築 亜希子氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆ペン、筆記用具

## 【折り紙教室】

基本の折り方を学び、素敵な折り紙作品を作ります。

【開催日時】 1月17日(水) 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】 500円