

今日行くところを作ろう！

令和6年
4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。

4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
1 絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室 らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	2 初心者健康麻雀 ☎ 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	3 はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～15:15 3階/笑楽亭	4 俳句と俳画 10:00～11:30 2階/創作室	5 はじめての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第3集会室 健康麻雀(経験者) ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) ☎ 13:30～16:00 3階/笑楽亭
8 はじめての紙アート ☎ 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	9 初心者健康麻雀 ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭 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 ☎ 13:30～16:00 3階/笑楽亭 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	10 おやつ作ろう会 ☎ 10:00～12:00 2階/調理実習室 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	11 ぬり絵 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	12 健康麻雀(経験者) ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) ☎ 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 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	16 初心者健康麻雀 ☎ 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	17 はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～15:15 3階/笑楽亭	18 季節の筆ペン講座 ☎ 10:30～11:30 4階/技能習得室 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室 アロマ香油作り ☎ 13:30～15:00 2階/調理実習室	19 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
22 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	23 初心者健康麻雀 ☎ 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	24 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	25 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	26 健康麻雀(経験者) ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) ☎ 13:30～16:00 3階/笑楽亭
29	30 お休み 初心者健康麻雀 ☎ 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 カラオケ講座 ☎ 14:00～15:00 4階/技能習得室			

(予約・お問い合わせ先)
西尾市社会福祉協議会 56-5900 (代表)

【俳句と俳画】

俳句にそっと絵を添えます。

【開催日時】 4月4日(木) 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】 4月1日・8日・15日・22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】 4月18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】 4月5日(金) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 第3集会室
【講師】 市川 徹男氏
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【ドリル、ナンプレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】 4月15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】 4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】 4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】 4月11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、ストレッチ等をしながらか元気な体作りをします。

【開催日時】 4月10日・24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】 4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
【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】 4月9日(火) 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)

【カラオケ講座】

現役のプロ歌手の方から指導していただけます。

【開催日時】 4月30日(火) 14:00~15:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 キングレコード東山 彩氏
【定員】 5名
【参加費】 無料
※予約時に指導して欲しい歌をお伺いします。

【おやつ作ろう会】

美味しいお菓子を作ります。

【開催日時】 4月10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】 500円
【持ち物】 布巾、エプロン

【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】 4月1日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 は一ちゃん
【定員】 20名
【参加費】 無料
【持ち物】 絵の具、太めの筆

【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】 4月9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

【はじめての紙アート】

～桜フレームアレンジ～

素敵な桜のフレームを作ります。

【開催日時】 4月8日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【講師】 茂刈 結香氏
【定員】 15名
【参加費】 1,000円
【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】 4月3日・17日(水)
13:15~15:15
4月10日・24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】 4月2日・9日・16日・23日・30日(火)
9:30~11:30
13:30~16:00
【定員】 28名

○経験者

【開催日時】 4月5日・12日・19日・26日(金)
9:30~11:30
4月5日・12日・26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

【アロマ香油作り】

香りのある暮らしをしてみませんか。

【開催日時】 4月18日(木) 13:30~15:00
【開催場所】 2階 調理実習室
【講師】 古居 幸江氏
【定員】 10名
【参加費】 600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】 4月22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

【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】 4月18日(木) 10:30~11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【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