

今日行くところを作ろう！

# 粋な一色道場

令和5年  
2月号

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「粋な一色道場」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 西尾市一色老人福祉センター（西尾市一色町前野新田48-3）

開催曜日 月曜日～金曜日（祝・年末年始は除く）

※講座によって開催場所が異なります。スケジュールを確認しご参加ください。

## 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、粋な一色道場は中止することがあります。



# 2月スケジュール

1月20日(金)  
13:00～  
申し込み開始

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	2 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室	3 お話ししながら体を動かそう 13:30～14:30 大広間
6 超らくちん筆ペン塾 13:30～14:30 娯楽室	7 お休み	8 初めての野菜づくり 10:00～11:30 大広間 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	9 粋な男の運動教室 13:30～14:30 大広間	10 絵手紙 13:30～15:00 娯楽室
13 はじめての己書 13:30～14:30 娯楽室 健康麻雀 13:15～15:15 大広間	14 糸かけアート教室 11:00～12:00 娯楽室 似顔絵入門 13:30～15:00 娯楽室	15 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	16 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室 はじめての手話教室 13:30～14:30 大広間	17 いきいき体操 13:30～14:30 大広間
20 ペーパーアート教室 10:00～11:30 娯楽室 健康麻雀 13:15～15:15 大広間	21 お休み	22 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	23 お休み (天皇誕生日)	24 お休み
27 写経会 13:30～15:00 娯楽室 健康麻雀 13:15～15:15 大広間	28 脳トレ体創 13:30～14:30 大広間			

※すべて予約が必要です。 ※講座によっては新規申し込みの方が優先になる場合もあります。

(予約・お問い合わせ先)

西尾市一色老人福祉センター 72-9654

西尾市一色町前野新田48-3(西尾市一色老人福祉センター内)

事務所受付または電話にてお申し込みください。

## 【お話ししながら体を動かそう】

ヨガマットを使ったストレッチ、足裏マッサージなど和気あいあいと仲良く体を動かす教室です。

【開催日時】 2月3日(金) 13:30~14:30  
【講師】 都築 邦子 氏  
【定員】 12名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、筆記用具

## 【初心者健康麻雀】

はじめての方や麻雀のルールに自信がない方向けの教室です。楽しく麻雀を覚えていきませんか。ぜひご参加ください。

【開催日時】 2月1日(水)2月8日(水)  
2月15日(水)2月22日(水)  
13:15~15:15  
【講師】 第1、第3 大久保 明 氏  
第2、第4 石川 園子 氏  
【定員】 12名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【いきいき体操】

自分の体を見つめ、元気な体作りを目指しましょう。  
自分の体は自分で守る！  
仲間とともに元気な体作りをしてみませんか？

【開催日時】 2月17日(金) 13:30~14:30  
【講師】 山田 由子 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【将棋をたのしむ会】

将棋を楽しむ会です。認知症予防に先手を打ってみませんか？初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

【開催日時】 2月2日(木)2月16日(木)  
13:30~15:00  
【定員】 6名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【<sup>たいそう</sup>脳トレC体創】

からだ ところ 脳を動かして、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム予防をめざします。筋トレ 有酸素運動 ストレッチを行い、体力・筋力を維持しましょう！

【開催日時】 2月28日(火) 13:30~14:30  
【講師】 鈴木 浩子 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、フェイスタオル、筆記用具

## 【絵手紙】

季節の題材を描き、絵の具で色付けします。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】 2月10日(金) 13:30~15:00  
【講師】 平井 春美 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 絵の具、太めの筆、水入れ、筆記用具、筆ペン

## 【はじめての己書】

己書の詠み方は「あのれしよ」です。書き方や書き順などのルールはありません。思うがまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現してみませんか？

【開催日時】 2月13日(月) 13:30~14:30  
【講師】 鳥山 絢子 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆記用具

## 【写経会】

仏教の経典を書き写す写経。一文字一文字丁寧に書くことで、集中し、脳の活性化にもつながります。自分自身も見つめてみませんか？

【開催日時】 2月27日(月) 13:30~15:00  
【講師】 河合 弘子 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆ペンまたはボールペン、鉛筆、筆記用具

## 【健康麻雀】

昨今脳トレとして大ブームになっている健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしてみませんか？

【開催日時】 2月13日(月)2月20日(月)2月27日(月)  
13:15~15:15  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【初めての野菜づくり】

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】 2月8日(水) 10:00~11:30  
【講師】 市川 徹男 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【超らくちん筆ペン塾】

上手に書かなくてもいいんです。集って 季節を感じ 愉しんで筆をもってみませんか？ お気軽にどうぞ。

【開催日時】 2月6日(月) 13:30~14:30  
【講師】 柴田 宏子 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆ペン、筆記用具

## 【はじめての手話教室】

「人生いくつになっても学びたい」という要望から、手話教室を企画しました。手話を通して人の温かさや人間関係の広がりを一緒に体験してみませんか。

【開催日時】 2月16日(木) 13:30~14:30  
【講師】 市内の手話サークルで活動している聞こえない人・聞こえる人  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【似顔絵入門】

基本から始める、似顔絵教室です。コツを知れば誰でも素敵な似顔絵が出来上がります。新しい趣味で右脳も生き生き！お孫さんやお友達に素敵な似顔絵をプレゼントしてみませんか？

【開催日時】 2月14日(火) 13:30~15:00  
【講師】 原 貴恵 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 鉛筆、消しゴム、あればA4スケッチブック、筆、絵の具、パレット

## 【粋な男の運動教室】

一色発の男性限定の運動教室です。椅子に座ってストレッチ、体操、筋力トレーニングを行います。見た目も中身も若々しく！一緒に粋な男を目指しましょう。  
※男性向けの体操教室になります。

【開催日時】 2月9日(木) 13:30~14:30  
【講師】 大久保 明 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 フェイスタオル、筆記用具

## 【ペーパーアート教室】

特別な技術は必要ありません。相手への感謝の気持ちを伝える作品、ご自身のお気に入りになる作品を作ってみませんか。今回はおしゃれなカレンダーを作ります。

【開催日時】 2月20日(月) 10:00~11:30  
【講師】 茂刈 結香 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆記用具  
リレーティングクラス(老眼鏡) [必要な方]  
※細かい作業をします

## 【糸かけアート教室】

糸掛け曼荼羅(まんだら)とは、曼荼羅アートのひとつで、木製の板などの台にピン(釘)を打ってピンに糸をかけて作ります。規則性をもとに糸をかけていくと曼荼羅模様が出来上がります。ぜひ一度、糸かけ曼荼羅を体験してみませんか。

【開催日時】 2月14日(火) 11:00~12:00  
【講師】 稲葉 法恵 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆記用具