

今日行くところを作ろう！ 粋な一色道場

令和5年
3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。



3月スケジュール

2月20日(月)
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 初めての野菜づくり 10:00～11:30 大広間	7 ペーパーアート教室 10:00～11:30 娯楽室	8 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	9 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室 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 超らくちん筆ペン塾 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 初めてのプレスレット作り 10:30～12:00 娯楽室	17 いきいき体操 13:30～14:30 大広間
20 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	21 お休み （春分の日）	22 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	23 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	24 棒を使って体操しましょう 13:30～14:15 大広間
27 写経会 13:30～15:00 娯楽室 健康麻雀 13:15～15:15 大広間	28 健康麻雀 10:00～12:00 大広間	29 初心者健康麻雀 13:15～15:15 大広間	30 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室	31 お休み

※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】 3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】 3月1日(水)3月8日(水)3月15日(水)
3月22日(水)3月29日(水)
13:15～15:15
【講師】 第1、第3、第5 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】 3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】 3月2日(木)3月9日(木)3月16日(木)
3月23日(木)3月30日(木)
13:30～15:00
【定員】 6名
【参加費】 無料
【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せん
か？

【開催日時】 3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

【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】 3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

【棒を使って体操しましょう】

棒を使って筋トレ運動をします。椅子に座って行いますので、運動
が初めての方でも大丈夫。お口の体操を取り入れて、口元から
若々しく。講師と一緒に楽しく運動しましょう！

【開催日時】 3月24日(金) 13:30～14:15
【講師】 荒井 晴美 氏
【定員】 15名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【はじめての己書】

己書の詠み方は「おのれしょ」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】 3月20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

【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】 3月28日(火) 10:00～12:00
3月13日(月)3月20日(月)3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】 3月6日(月) 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

【初めてのフレスレット作り】

天然石＆人口石の中からお好みの石を選んでフレスレットを作いま
す。特別な工具は必要ありません。講師の先生と一緒に行います
ので初めての方でも大丈夫。手芸用のゴムを使うので学んだ後に
自宅でも作れます。

【開催日時】 3月16日(木) 10:30～12:00
【講師】 内山 美保 氏
【定員】 8名
【参加費】 500円(材料費当日払い)
【持ち物】 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。手話を通じ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】 3月23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

【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】 3月13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

【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】 3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】 3月9日(木) 13:30～14:30
【講師】 久保田 芳道 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】 3月7日(火) 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】 3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