

今日行くところを作ろう!

令和6年  
12月号

# 粋な一色道場

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「粋な一色道場」です。ぜひご活用ください!!

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)

※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

11月20日(水)  
13:00～  
申し込み開始

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2</b> 健康麻雀 13:15～15:15 大広間	<b>3</b> 休み	<b>4</b> 初心者健康麻雀 ☞ 13:15～15:15 大広間	<b>5</b> 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娛樂室、和室	<b>6</b> 元気に体を動かそう 13:30～14:30 大広間
<b>9</b> 健康麻雀 ☞ 13:15～15:15 大広間 超らくちん筆ペン塾 ☞ 13:30～14:30 娛樂室	<b>10</b> ペーパーアート教室 ☞ 10:00～12:00 娛樂室	<b>11</b> セルフバランス操法 10:30～11:30 大広間 初心者健康麻雀 ☞ 13:15～15:15 大広間	<b>12</b> 粋な男の運動教室 ☞ 13:30～14:30 大広間	<b>13</b> 棒を使って体操しましょう 10:30～11:30 大広間 絵手紙 ☞ 13:30～15:00 娛樂室
<b>16</b> 健康麻雀 13:15～15:15 大広間	<b>17</b> 似顔絵入門 ☞ 13:30～15:00 娛樂室 脳トレC体創 13:30～14:30 大広間	<b>18</b> 初めての野菜づくり ☞ 10:00～11:30 娛樂室 初心者健康麻雀 ☞ 13:15～15:15 大広間	<b>19</b> 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娛樂室、和室	<b>20</b> みんなでポッチャを楽しもう ☞ 13:30～15:00 大広間
<b>23</b> 初めてのすっきりヨガ ☞ 10:30～11:30 大広間 健康麻雀 ☞ 13:15～15:15 大広間	<b>24</b> アロマセラピー教室 ☞ 10:00～11:00 娛樂室 写経会 ☞ 13:30～15:00 娛樂室	<b>25</b> 初心者健康麻雀 ☞ 13:15～15:15 大広間	<b>26</b> 将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娛樂室、和室 はじめての手話教室 ☞ 13:30～14:30 大広間	<b>27</b> はつらつストレッチ 10:30～11:30 大広間

<予約について> ☞マークのある講座のみ「予約が必要」です。

(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)

## 【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】 12月4日(水)12月11日(水)  
12月18日(水)12月25日(水)  
13:15~15:15  
【講師】 第1、第3 大久保 明 氏  
第2、第4 池田 英男 氏  
【定員】 8名  
【参加費】 無料

## 【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】 12月5日(木)  
12月19日(木)12月26日(木)  
13:30~15:00  
【定員】 6名  
【参加費】 無料

## 【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】 12月13日(金) 10:30~11:30  
【講師】 荒井 晴美 氏  
【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル 飲み物

## 【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】 12月9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、ノート

## 【脳トレC体創】

からだ ころろ 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】 12月17日(火)13:30~14:30  
【講師】 鈴木 浩子 氏  
【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

## 【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】 12月2日(月)12月9日(月)  
12月16日(月)12月23日(月)  
13:15~15:15  
【定員】 36名  
【参加費】 無料

## 【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】 12月13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

## 【セルフバランス操法】

呼吸をととのえ、心身をととのえ脳をととのえると生活リズムがととのいます。人生が楽し、楽し、うれし、うれし、はっぴー！はっぴー！

【開催日時】 12月11日(水) 10:30~11:30  
【講師】 加藤 修己 氏  
【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル 飲み物

## 【みんなでポッチャを楽しもう】☎

ポッチャは柔らかいボールを交互に投げ、的となるボールに近いチームが勝ちとなるスポーツです。初心者でも大丈夫です。

【開催日時】 12月20日(金)13:30~15:00  
【講師】 佐藤 德行 氏  
【定員】 12人  
【参加費】 無料

## 【はつらつストレッチ】☎

全身の身体を伸ばしたい縮めたいして、ケガをしない身体づくりを一緒につくりましょう。気軽にご参加ください。

【開催日時】 12月27日(金)10:30~11:30  
【講師】 犬塚 幸子 氏 榎原 佐知子 氏  
【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル 飲み物

## 【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】 12月18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

## 【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】 12月26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

## 【元気に体を動かそう】

自分の体を見つめ、ストレッチや筋トレを一緒にを行い、はつらつと動ける体を目指しましょう。お気軽にご参加ください。

【開催日時】 12月6日(金) 13:30~14:30  
【講師】 松井 幸子 氏  
【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル 飲み物

## 【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】 12月24日(火) 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

## 【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】 12月17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

## 【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】 12月12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】 タオル 飲み物

## 【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の作品を作ってみませんか。今月はしめ縄づくり。

【開催日時】 12月10日(火) 10:00~12:00  
【講師】 茂川 結香 氏  
【定員】 15名  
【参加費】 1,000円  
【持ち物】 筆記用具 リーディンググラス(老眼鏡)[必要な方] はさみ ※細かい作業をします

## 【アロマセラピー教室】☎

アロマセラピーの体験やクラフト作りを通して、あなたと大切な人の心身の健康に役立てましょう。

【開催日時】 12月24日(火)10:00~11:00  
【講師】 中村 美穂 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円  
【持ち物】 筆記用具

## 【初めてのすっきりヨガ】☎

ヨガのポーズと呼吸を通して、たまにはご自分の心と身体に目を向けてみませんか！気軽にご参加ください。

【開催日時】 12月23日(月)10:30~11:30  
【講師】 伊藤 ゆうみ 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