

今日行くところを作ろう！

令和8年  
1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！！



（健康体操）



（健康麻雀）



（絵手紙）

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。

## 1月スケジュール

12月22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	2
			祝日	休館日
5	6	7	8	9
健康麻雀 ☎ 13:15～15:15 大広間 月曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室、和室	俳句を楽しむ会 9:30～11:30 大広間	初心者健康麻雀 ☎ 13:15～15:15 大広間	木曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室 粋な男の運動教室 13:30～14:30 大広間	絵手紙 ☎ 13:30～15:00 娯楽室
12	13	14	15	16
祝日	ペーパーアート教室 ☎ 10:00～11:30 娯楽室 写経会 ☎ 13:30～15:00 娯楽室	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	木曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室 はじめての手話教室 ☎ 13:30～14:30 大広間	みんなでポッチャを楽しもう ☎ 13:30～15:00 大広間
19	20	21	22	23
楽しく筋トレ ☎ 10:00～12:00 娯楽室 健康麻雀 ☎ 13:15～15:15 大広間 超らくちん筆ペン塾 ☎ 13:30～14:30 娯楽室 月曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 和室	似顔絵入門 ☎ 13:30～15:00 娯楽室 脳トレC体創 13:30～14:30 大広間	初めての野菜づくり ☎ 10:00～11:30 娯楽室 初心者健康麻雀 ☎ 13:15～15:15 大広間	初めてのすっきりヨガ 10:30～11:30 大広間 木曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室	はつらつストレッチ 10:30～11:30 大広間 カラオケ講座 ☎ 13:30～14:30 大広間
26	27	28	29	30
にこにこ体操 10:00～11:00 大広間 健康麻雀 ☎ 13:15～15:15 大広間 月曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 和室	アロマセラピー教室 ☎ 10:00～11:00 娯楽室 楽しい己書 ☎ 13:30～14:30 娯楽室	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	木曜将棋をたのしむ会 13:30～15:00 娯楽室	やさしいVR体験 ☎ 13:30～15:00 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）

# 講座のご案内

マークのある講座は「予約が必要」です。

講座名	講座内容	日時 場所	講師 (敬称略)	備考
 健康麻雀	脳トレとして大ブームの健康麻雀。楽しみながら仲間づくりをしませんか。	毎週月曜日 13:15～15:15 2F 大広間		参加費：無料 定員：36名
月曜将棋を楽しむ会	認知症予防に先手を打ってみませんか。初心者大歓迎。	毎週月曜日 13:30～15:00 2F 和室	将棋倶楽部	参加費：無料
 楽しく クラフトバンド	クラフトを使ったかわいい小物などを作ります。	1月19日（月） 10:00～12:00 2F 娯楽室	三矢久美子	参加費：500円 定員：10名 持ち物：はさみ、木工ボンド、定規 洗濯バサミ5個、筆記用具
 超らくちん 筆ペン塾	上手でなくていいんです。愉しんで筆を打ってみませんか。	1月19日（月） 13:30～14:30 2F 娯楽室	柴田 宏子	参加費：500円 定員：20名 持ち物：筆記用具、筆ペン、ノート
にこにこ体操	立ったり座ったり寝転んだりしながら体をほぐします。	1月26日（月） 10:00～11:00 2F 大広間	鈴木真奈美	参加費：無料 持ち物：タオル 飲み物
俳句を楽しむ会	四季の移ろいや日々の出来事を俳句にして楽しみましょう。初心者大歓迎。	1月6日（火） 9:30～11:30 2F 大広間	鈴木 帰心	参加費：無料 持ち物：筆記用具
 ペーパー アート教室	季節の花をモチーフに、お気に入りの作品を作ってみませんか。	1月13日（火） 10:00～11:30 2F 娯楽室	茂刈 結香	参加費：500円 定員：15名 持ち物：筆記用具、はさみ 老眼鏡（必要な方） ※初めてのの方は、フレーム別途250円
 写経会	仏教の経典を書き写す写経。集中し脳の活性化にもつながります。	1月13日（火） 13:30～15:00 2F 娯楽室	河合 弘子	参加費：無料 定員：20名 持ち物：筆記用具、筆ペン
 似顔絵入門	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。	1月20日（火） 13:30～15:00 2F 娯楽室	原 貴恵	参加費：無料 定員：15名 持ち物：鉛筆、消しゴム、絵の具 筆、あればA4スケッチブック
脳トレC体創	からだ・こころ・脳を動かして、体力・筋力を維持しましょう。	1月20日（火） 13:30～14:30 2F 大広間	鈴木 浩子	参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物
 アロマ セラピー教室	リラクゼーションやリフレッシュに役立ててみませんか。	1月27日（火） 10:00～11:00 2F 娯楽室	中村 美穂	参加費：500円 定員：10名 持ち物：筆記用具
 楽しい己書	自由に筆を走らせ、自分の世界観を表現してみませんか。	1月27日（火） 13:30～14:30 2F 娯楽室	鳥山 絢子	参加費：500円 定員：20名 持ち物：筆記用具
 初心者 健康麻雀	初めての方、ルールに自信のない方、楽しく麻雀を覚えませんか。	毎週水曜日 13:15～15:15 2F 大広間	大久保 明 池田 英男	参加費：無料 定員：12名

講座名	講座内容	日時 場所	講師 (敬称略)	備考
セルフバランス 操法	身体・心・脳を整え、楽し・うれし・はッピーな人生を！	1月14日・28日（水） 10:30～11:30 2F 大広間	加藤 修巳	参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物
 初めての 野菜作り	美味しい野菜のつくり方を学んでみませんか。	1月21日（水） 10:00～11:30 2F 娯楽室	市川 徹男	参加費：無料 定員：20名 持ち物：筆記用具
木曜将棋を楽しむ会	認知症予防に先手を打ってみませんか。初心者大歓迎。	毎週木曜日 13:30～15:00 2F 和室	将棋倶楽部	参加費：無料
粋な男の運動 教室	男性限定の教室です。一緒に粋な男を目指しましょう。	1月8日（木） 13:30～14:30 2F 大広間	久保田芳道	参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物
 はじめての 手話教室	手話を通じて人との温かさや人間関係の広がりと一緒に体験しましょう。	1月15日（木） 13:30～14:30 2F 大広間	手話サークル	参加費：無料 定員：10名 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じて、ご自分の心と体に目を向けてみませんか。	1月22日（木） 10:30～11:30 2F 大広間	伊藤ゆうみ	参加費：無料 持ち物：飲み物 ヨガマット又はバスタオル
 絵手紙	季節の題材を描きます。素敵な作品を仕上げてみませんか。	1月9日（金） 13:30～15:00 2F 娯楽室	平井 春美	参加費：無料 定員：15名 持ち物：太めの筆、筆ペン 絵の具、水入れ
 みんなでボッ チャを楽しもう	ボールを交互に投げ、的のボールに近いチームが勝ちとなるスポーツです。	1月16日（金） 13:30～15:00 2F 大広間	佐藤 徳行	参加費：無料 定員：18名
はっらっ ストレッチ	全身を伸ばしたり縮めたりして、ケガをしない体づくりをしましょう。	1月23日（金） 10:30～11:30 2F 大広間	犬塚 幸子 榊原佐知子	参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物
 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。	1月23日（金） 13:30～14:30 2F 大広間	東山 彩	参加費：無料 定員：5名
 やさしいVR体験	VR（仮想現実）体験。専用のゴーグルを使用しながらゲーム感覚で体験ができます。	1月30日（金） 13:30～15:00 2F 大広間	西尾市 スポーツ協会	参加費：無料 定員：12名

※暴風警報発令時は講座を中止させていただきます。  
なお、大雪等の悪天候時は講座を中止する場合があります。