

# 今日行くところを作ろう！

令和6年

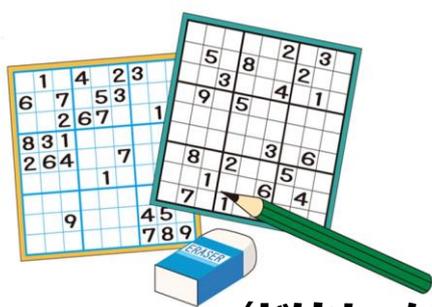
6月号

# 粋な室場道場

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「粋な室場道場」です。ぜひご活用ください！！



(ドリル・ナンプル)



(絵手紙・ぬい絵)



<道順>

室場保育園を北上

平伍屋さんの道むかい

【対象者】 市内在住で概ね65歳以上の方

【場所】 圓滿寺（西尾市家武町札木7番地）

【駐車場】 平伍屋さんの駐車場に駐車してください

# 室場道場

# 6月予定

<p>3日 10日 17日 24日 (月)  14時～15時</p>	<p><b>まちの体操教室</b> 【持ち物】お茶</p> <p>椅子に座って、楽しく体操や脳トレを行います。</p> <p>お寺の本堂での体操は、仏様に見守られ、新鮮な気持ちで自然と心も癒されますよ (笑)</p>  <p>毎週月曜日 (祝日、第5週はお休み)</p>
<p>4日 (火) 10時～11時</p>	<p><b>絵手紙</b> 季節の題材を描きます。 【持ち物】絵の具、太めの筆</p> 
<p>13日 (木) 10時～11時</p>	<p><b>写経・写仏</b> 心おだやかに般若心経や仏様を写します。 【持ち物】筆ペンまたは習字道具 写経用紙 (2回目以降の方)</p>
<p>19日 (水) <u>14時～15時</u></p>	<p><b>★大正琴 歌声広場★</b> <u>午後開催</u> 大正琴5人グループ『響』さんによる素敵な音色に合わせて懐かしい歌を歌いましょう。</p>
<p>26日 (水) 10時～11時</p>	<p><b>ぬり絵</b> 自分の好きな色でイラストに色をつけます。 【持ち物】色えんぴつ</p>

(お問い合わせ先)

西尾市地域包括支援センター東部・ハツ面 56-1021  
西尾市花ノ木町2丁目1番地 (総合福祉センター内)