

今日行くところを作ろう！

令和6年

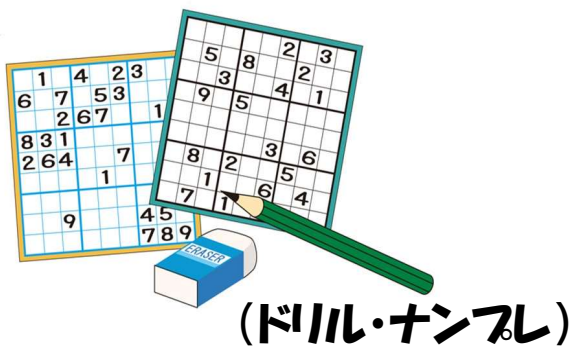
7月号

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！！



【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 7月予定

<p>1日 8日 22日 (月) 14時～15時</p>	<h2>まちの体操教室</h2> <p>【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>2日（火） 10時～11時</p>	<h2>絵手紙</h2> <p>季節の題材を描きます。</p> <p>【持ち物】絵の具、太めの筆</p>	
<p>9日（火） 10時～11時</p>	<h2>写経・写仏</h2> <p>心おだやかに般若心経や仏様を写します。</p> <p>【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>17日（水） 10時～11時</p>	<h2>あたまの体操ドリル・数独</h2> <p>楽しく脳トレをします。</p> <p>【持ち物】筆記用具</p>	
<p>24日（水） 10時～11時</p>	<h2>ぬり絵</h2> <p>自分の好きな色でイラストに色をつけます。</p> <p>【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)