

今日行くところを作ろう！

令和7年

1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！！



（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

1月予定

<p>6日 20日 27日 (月) 14時~15時</p>	<p>まちの体操教室 【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。 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(笑)</p>	 <p>毎週月曜日(祝日、第5週はお休み)</p>
<p>7日(火) 10時~11時30分</p>	<p>絵手紙 季節の題材を描きます。 【持ち物】絵の具、太めの筆</p>	
<p>15日(水) 10時~11時</p>	<p>あたまの体操ドリル・数独 楽しく脳トレをします。 【持ち物】筆記用具</p>	
<p>23日(木) 10時~11時</p>	<p>己書(おのれしょ) 自由に自分だけの オンリーワンの書を書きましょう。 【参加費】500円 【持ち物】筆ペン</p>	
<p>29日(水) 10時~11時</p>	<p>ぬり絵 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

電話 56-1021

西尾市花ノ木町2丁目1番地(総合福祉センター内)