

今日行くところを作ろう！

令和7年

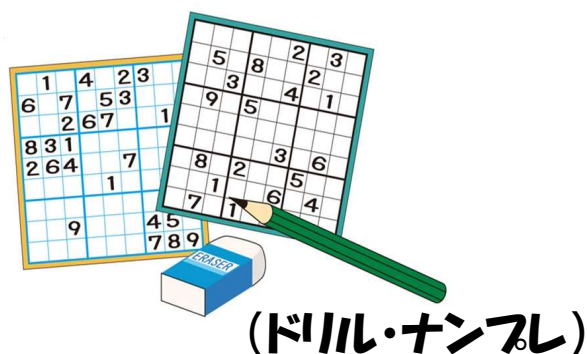
9月号

# 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！！



＜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 9月予定

●まちの体操教室は  
猛暑のため8月・9月は中止とします

10月6日(月)より再開します。  
みなさん、熱中症に気をつけてお過ごしください!!

|                     |                                                                         |                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2日(火)<br>10時~11時30分 | <b>絵手紙</b><br>季節の題材を描きます。<br>【持ち物】絵の具、太めの筆                              |  |
| 10日(水)<br>10時~11時   | <b>写経・写仏</b><br>心おだやかに般若心経や仏様を写します。<br>【持ち物】筆ペンまたは習字道具<br>写経用紙(2回目以降の方) |                                                                                     |
| 18日(木)<br>10時~11時   | <b>★ダスキンの健康講座★</b><br>「歩き方」をチェックできる最新機器を使い、自分の歩く力やバランスについて確認できます。       |                                                                                     |
| 25日(木)<br>10時~11時   | <b>ぬり絵</b><br>自分の好きな色でイラストに色をつけます。<br>【持ち物】色えんぴつ                        |                                                                                     |

(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)