

今日行くところを作ろう！

令和7年

10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 10月予定

6日・20日・27日 (月) 14時～15時	まちの体操教室 【持ち物】お茶 椅子に座って、楽しく体操を行います。 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。 毎週月曜日（祝日、第5週はお休み） 
7日(火) 10時～11時30分	絵手紙 季節の題材を描きます。 【持ち物】絵の具、太めの筆 
16日(木) 10時～11時	己書(おのれしょ) 自由に自分だけの書を書きましょう。 【参加費】500円 【持ち物】筆ペン
22日(水) 10時～11時	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
30日(木) 10時～11時	★フルーツ演奏会★ 素敵なフルーツの音色に合わせて懐かしい歌を歌いましょう。

(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)