

今日行くところを作ろう！

令和7年

12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！！



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 12月予定

<p>1日・8日・ 15日・22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、楽しく体操を行います 毎週月曜日（祝日、第5週はお休み）</p> 
<p>2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>10日(水) 10時～11時</p>	<p>★ハーモニカ演奏会★ 素敵なハーモニカの音色に合わせて懐かしい歌を歌いましょう。</p>
<p>18日(木) 10時～11時</p>	<p>写経・写仏 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>25日(木) 10時～11時</p>	<p>ぬり絵 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)