

# 今日行くところを作ろう！

令和8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！！



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

5日・19日・ 26日（月） 14時～15時	<b>まちの体操教室</b> 【持ち物】お茶  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） 
6日（火） 10時～11時30分	<b>絵手紙</b> 季節の題材を描きます。 【持ち物】絵の具、太めの筆
13日（火） 10時～11時	<b>理学療法士の先生に習おう！ 転倒予防教室</b> 【持ち物】お茶 【講師】長寿課 鳥居秀成氏
22日（木） 10時～11時	<b>ぬり絵</b> イラストに色をつけます。 【持ち物】色えんぴつ 
29日（木） 10時～11時	<b>己書（おのれしょ）</b> 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

（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）