

# 今日行くところを作ろう！ 粋な西尾道場

令和4年  
9月号



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  
西尾道場」です。ぜひご利用ください！！



(健康体操)



(写経)

対象者 市内在住で概ね65歳以上の方  
場所 西尾市総合福祉センター（西尾市花ノ木町2丁目1番地）  
開催曜日 月曜日～金曜日（祝・年末年始は除く）  
※駐車台数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い！

- ①自宅で体温を測り、お茶・タオル・マスクを持参してください。
- ②会場に入る前に、検温・手洗い・手指消毒をお願いします。  
風邪症状や発熱（37.5度以上）がある方は参加できません。
- ③講座では3密（密閉・密集・密接）を避けて行動してください。  
間近での会話を避けましょう。  
会場の窓を開けて講座・教室を行います。
- ④西尾市内の新型コロナウイルス感染状況により、粋な西尾道場は  
中止することがあります。



# 9月スケジュール



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 耳つぼマッサージ 10:00～11:00 4階/技能習得室 超らくちん筆ペン塾 13:30～14:30 4階/第6集会室	2 はじめての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第1集会室
5 絵手紙 10:00～11:30 2階/創作室	6 おとなの勉強会 (ドリル・ナンプレ) 14:00～15:00 2階/第1集会室	7 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	8 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	9 はじめての英語教室 15:30～16:30 4階/技能習得室
12 おとなの勉強会 (ぬり絵) 14:00～15:00 4階/技能習得室	13 はじめての己書 10:00～11:00 4階/技能習得室	14 お休み	15 超らくちん筆ペン塾 13:30～14:30 4階/第6集会室	16 いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
19 お休み	20 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	21 お休み	22 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	23 お休み
26 はじめてのフラダンス 10:00～11:00 3階/笑楽亭	27 お休み	28 お休み	29 アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	30 お休み

※すべて予約が必要です。欠席される場合は、必ずご連絡をお願いします。

(予約・お問い合わせ先)  
西尾市社会福祉協議会 56-5900 (代表)  
西尾市花ノ木町2丁目1番地 (総合福祉センター内)  
1階受付または電話にてお申し込みください。

# 9月 催し紹介

## ※全て事前の予約が必要です

### 【耳つぼマッサージ】

耳つぼマッサージをしながら自分を癒してみませんか。

【開催日時】 9月1日(木) 10:00~11:00  
【開催場所】 4階 技能習得室  
【講師】 金子 裕子 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円(材料費当日払い)

### 【はじめての野菜づくり】

美味しい野菜の作り方を学んでみませんか。  
元教員の先生が丁寧に教えてくれます。

【開催日時】 9月2日(金) 10:00~11:30  
【開催場所】 2階 第1集会室  
【講師】 市川 徹男 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

### 【健康ストレッチ】

指圧、ストレッチ等しながら自分の体を見つめ、元気な体作りを目指しましょう!

【開催日時】 9月7日(水) 15:00~16:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 牧野 広行 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル

### 【超らくちん筆ペン塾】

上手く書けなくても大丈夫です。季節を感じ、楽しみながら筆をもってみませんか。

【開催日時】 9月1日・15日(木) 13:30~14:30  
【開催場所】 4階 第6集会室  
【講師】 柴田 宏子 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 200円(材料費当日払い)  
【持ち物】 筆ペン、筆記用具

### 【絵手紙】

季節の題材を描き自分だけの素敵な作品に仕上げ、絵手紙を贈りませんか。

【開催日時】 9月5日(月) 10:00~11:30  
【開催場所】 2階 創作室  
【講師】 は一ちゃん  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 絵の具、太めの筆

### 【いきいき健康体操】

仲間とともに元気に体づくりをしてみませんか? 椅子に座って行う体操です。

【開催日時】 9月16日(金) 14:00~15:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 松田 広美 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 フェイスタオル1枚

### 【はじめての英語教室】

英語の上達のコツは、楽しみながら無理なく続けることです。ネイティブの先生から英語を学んでみませんか。

【開催日時】 9月9日(金) 15:30~16:30  
【開催場所】 4階 技能習得室  
【講師】 ルイサ氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

### 【はじめての己書(おのれしょ)】

無心になって筆ペンで素敵な文字を書きます。己書を書いたことがない方が対象です。

【開催日時】 9月13日(火) 10:00~11:00  
【開催場所】 4階 技能習得室  
【講師】 高松 さとみ 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円

### 【はじめての氣功】

呼吸を整え気を感じて身体を動かすことで、心身をリフレッシュします。

【開催日時】 9月8日・22日(木) 10:30~11:30  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 安井 啓蔵 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 バスタオル

### 【はじめてのフラダンス】

楽しく体を動かしながら、フラダンスを体験してみませんか。

【開催日時】 9月26日(月) 10:00~11:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 有馬 恵美代 氏  
【定員】 12名  
【参加費】 無料

### 【おとなの勉強会】

#### ○ドリル、ナンズレ

楽しく脳トレしませんか。

【開催日時】 9月6日(火) 14:00~15:00  
【開催場所】 2階 第1集会室  
【定員】 12名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

#### ○ぬい絵

イラストを塗り上げ達成感を味わってみませんか。

【開催日時】 9月12日(月) 14:00~15:00  
【開催場所】 4階 技能習得室  
【定員】 12名  
【参加費】 無料

### 【アイディアC体創】

心も身体もしなやかに。身近なものを利用して健康づくりや脳トレを行います。

【開催日時】 9月29日(木) 14:00~15:00  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 鈴木 浩子 氏  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット

### 【写経会】

住職さんの話を聞いて自分自身を見つめてみませんか? 説法を聞いたあと写経を行います。

【開催日時】 9月20日(火) 13:30~15:00  
【開催場所】 4階 第6集会室  
【講師】 松原 紗蓮 氏  
【定員】 24名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆ペンまたは習字道具、写経用紙