

今日行くところを作ろう！ 粋な西尾道場

令和5年
2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。ぜひご活用ください！！



（健康体操）



（写経）



（健康麻雀）

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。



2月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	2 おとなの勉強会（ぬり絵） 10:00～11:00 2階/創作室	3 はじめての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第1集会室 折り紙教室 10:00～12:00 4階/技能習得室 いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
	6 絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	7 はじめての己書 10:00～11:00 4階/技能習得室 初心者健康麻雀 13:30～15:30 3階/笑楽亭	8 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	9 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭 みんなのおはなし会 13:30～15:00 4階/洗心庵
13 はじめての紙アート 10:00～11:30 4階/技能習得室	14 初心者健康麻雀 13:30～15:30 3階/笑楽亭	15 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	16 アイディアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	17 健康麻雀（経験者） 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀（経験者） 14:00～16:00 3階/笑楽亭
20 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	21 初心者健康麻雀 13:30～15:30 3階/笑楽亭	22 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	23 お休み	24 健康麻雀（経験者） 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀（経験者） 14:00～16:00 3階/笑楽亭
27 はじめてのフラダンス 9:30～11:45（2部制） 3階/笑楽亭 アロマ美容液づくり 13:30～15:00 4階/技能習得室	28 初心者健康麻雀 13:30～15:30 3階/笑楽亭 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室			

※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。

【はじめての英語教室】

英語上達のコツは、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べます。

【開催日時】 2月10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】 2月7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 (材料費当日払い)

【折り紙教室】

基本の折り方を学び、素敵な折り紙作品を作ります。

【開催日時】 2月3日(金) 10:00～12:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 黒柳 美津子 氏
【定員】 10名
【参加費】 無料

【おとなの勉強会】

○ドリル、ナンプレ
楽しく脳トレしませんか。

【開催日時】 2月20日(月) 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】 2月2日(木) 10:00～11:00
【開催場所】 2階 創作室
【定員】 12名
【参加費】 無料
【持ち物】 色えんぴつ

【健康麻雀】

健康麻雀を楽しみながら仲間づくりをしましょう！

○はじめての麻雀塾

今から麻雀を覚えたい初心者の方。

【開催日時】 毎週水曜日 13:15～14:45
【講師】 加藤 氏、松崎 氏、浜谷 氏
【定員】 16名

○初心者

一人ではちょっと自信がない方。

【開催日時】 毎週火曜日 13:30～15:30
【定員】 20名

○経験者

経験豊富で一人で麻雀を楽しめる方。

【開催日時】 2月10日、17日、24日(金)
14:00～16:00
2月17日、24日(金)
9:30～11:30

【定員】 24名

<共通事項>

【開催場所】 3階 笑楽亭

【参加費】 無料



【はじめての紙アート】 ～ステキなご祝儀ふくろ作り～

進学祝い、就職祝い等に利用できるように、かわいらしいご祝儀袋を作ります。

【開催日時】 2月13日(月) 10:00～11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 茂刈 結香 氏
【定員】 10名
【参加費】 500円 (材料費当日払い)
【持ち物】 筆記用具、老眼鏡 (必要な方)

【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】 2月3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

【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】 2月27日(月) 1部 9:30～10:30
2部 10:45～11:45

【開催場所】 3階 笑楽亭
【講師】 有馬 恵美代 氏
【定員】 各10名
【参加費】 無料

【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】 2月28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

【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】 2月3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

【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】 2月1日、15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

【アロマ美容液づくり】

若返りの香水といわれる「ハンガリアンウォーター」を作ります。化粧水やトリートメントとして使ってみませんか。

【開催日時】 2月27日(月) 13:30～15:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 古居 幸江 氏
【定員】 8名
【参加費】 800円 (材料費当日払い)

【はじめての氣功】

呼吸を整え氣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】 2月9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

【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て絵手紙を贈りませんか。

【開催日時】 2月6日(月) 10:00～11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 はーちゃん
【定員】 20名
【参加費】 無料
【持ち物】 絵の具、太めの筆

【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】 2月16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

【みんなのおはなし会】

ふるさとの民話から昔ばなしまで、楽しいお話がいっぱい。

【開催日時】 2月9日(木) 13:30～15:00
【開催場所】 4階 洗心庵
【講師】 みんなのおはなし会語り部
【定員】 10名
【参加費】 無料