

今日行くところを作ろう！

粋な西尾道場

令和5年
3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。



3月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 糸かけアート教室 10:30～11:30 2階/創作室 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 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 健康麻雀(経験者) 14:00～16:00 3階/笑楽亭
	6 絵手紙 10:00～11:30 2階/創作室 せっちゃんお針の会 13:30～15:30 4階/技能習得室	7 初心者健康麻雀 13:30～16:00 3階/笑楽亭	8 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	9 はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭
13 はじめての紙アート 10:00～11:30 4階/技能習得室	14 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 13:30～16:00 3階/笑楽亭	15 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	16 アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	17 健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭 いきいき健康体操 14:00～15:00 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 お休み	22 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	23 お休み	24 お休み
27	28	29	30	31
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 3月23日～3月31日は畳の入れ替えを行うため「粋な西尾道場」はお休みです </div>				

※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】 3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】 3月14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】 3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、ナンズレ
楽しく脳トレしませんか。

- 【開催日時】 3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】 3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】 3月1日、8日、15日、22日(水)
13:15~14:45
- 【講師】 加藤 氏、松崎 氏、浜谷 氏
- 【定員】 20名

○初心者

一人ではちょっと自信がない方。

- 【開催日時】 3月7日、14日(火)
13:30~16:00
- 【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】 3月3日、10日(金)
14:00~16:00
- 3月17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】 ~桜の壁かざり~

本物の木材を使用して紙のお花を飾り付けます。

- 【開催日時】 3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】 3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
- 【持ち物】 筆記用具

【糸かけアート教室】

糸かけ曼荼羅(まんだら)とは、曼荼羅アートのひとつで、木製の板などの台にピン(釘)を打ってピンに糸をかけていきます。規則性をもとに糸をかけていくと曼荼羅模様が出来上がります。ぜひ一度、糸かけ曼荼羅を体験してみませんか。

- 【開催日時】 3月1日(水) 10:30~11:30
- 【開催場所】 2階 創作室
- 【講師】 稲葉 法恵 氏
- 【定員】 10名
- 【参加費】 500円
- 【持ち物】 筆記用具、老眼鏡(必要な方)

【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】 3月16日(木) 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(2回目以降の方)

【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】 3月17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

【せっちゃんお針の会】

布を何枚も貼り合わせて、自分だけのすてきなお盆を作りませんか?

- 【開催日時】 3月6日(月) 13:30~15:30
- 【開催場所】 4階 技能習得室
- 【講師】 せっちゃん 氏
- 【定員】 10名
- 【参加費】 500円
- 【持ち物】 はさみ、木工ボンド

【はじめての気功】

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】 3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絵手紙を贈りませんか。

- 【開催日時】 3月6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

【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】 3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

【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】 3月8日、22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