

今日行くところを作ろう!

令和5年  
4月号

# 粋な西尾道場

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  
 西尾道場」です。ぜひご利用ください！！



(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。

# 4月スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3</b> 絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	<b>4</b> 初心者健康麻雀 13:30～16:00 3階/笑楽亭	<b>5</b> 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	<b>6</b> おとなの勉強会 (ぬり絵) 10:00～11:00 2階/創作室	<b>7</b> 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) 13:30～16:00 3階/笑楽亭
<b>10</b> はじめての紙アート 10:00～11:30 4階/技能習得室	<b>11</b> 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	<b>12</b> おやつ作ろう会 10:00～12:00 2階/調理実習室 はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	<b>13</b> はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	<b>14</b> 健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭 はじめての英語教室 15:30～16:30 2階/第2集会室
<b>17</b> アロマによる嗅覚ト レーニング 13:30～15:00 4階/技能習得室	<b>18</b> 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室 初心者健康麻雀 13:30～16:00 3階/笑楽亭	<b>19</b> 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 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	<b>20</b> アイディアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	<b>21</b> 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
<b>24</b> はじめてのフラダンス 9:30～11:45 (2部制) 3階/笑楽亭	<b>25</b> 超簡単コーヒー講座 14:00～15:00 2階/調理実習室 初心者健康麻雀 13:30～16:00 3階/笑楽亭	<b>26</b> はじめての麻雀塾 13:15～14:45 3階/笑楽亭	<b>27</b> はじめての気功 10:30～11:30 3階/笑楽亭	<b>28</b> 健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(経験者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭

※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。

## 【超簡単コーヒー講座】

美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。当日は数種類の豆を準備して、試飲もしていただけます。

【開催日時】 4月25日(火) 14:00~15:00  
【開催場所】 2階 調理実習室  
【講師】 鈴木 雄一 氏  
【定員】 5名  
【参加費】 800円

## 【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】 4月11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)

## 【糸かけアート教室】

糸かけアートとは、曼荼羅アートのひとつです。木製の板などの台にピン(釘)を打って規則的に糸をかけていくと曼荼羅模様が出来上がります。

【開催日時】 4月19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)

## 【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】 4月17日(月) 14:00~15:00  
【開催場所】 2階 第1集会室  
【定員】 20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】 4月6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

## 【はじめての紙アート】 ~お花のマグネットスリムバー~

冷蔵庫にメモを貼る時に便利なお花のマグネットスリムバーを作ります。ギフトにも添えられるようにラッピング付きです。

【開催日時】 4月10日(月) 10:00~11:30  
【開催場所】 4階 技能習得室  
【講師】 茂川 結香 氏  
【定員】 10名  
【参加費】 500円(材料費当日払い)

## 【おやつ作ろう会】

美味しい桜餅をつくります。全く料理をしたことがない方でも大丈夫です。

【開催日時】 4月12日(水) 10:00~12:00  
【開催場所】 2階 調理実習室  
【講師】 わくわくクラブ  
【定員】 15名  
【参加費】 500円(材料費当日払い)  
【持ち物】 エプロン、ふきん2枚

## 【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】 4月7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】 500円

## 【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】 4月7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

## 【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】 4月24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

## 【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

【開催日時】 4月5日、12日、19日、26日(水)  
13:15~14:45

【講師】 加藤 氏、松崎 氏、浜谷 氏  
【定員】 20名

### ○初心者

【開催日時】 4月4日、11日、18日、25日(火)  
13:30~16:00

【定員】 20名

### ○経験者

【開催日時】 4月7日、14日、28日(金)  
13:30~16:00

4月14日、21日、28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

## 【はじめての英語教室】

ネイティブの先生から英語を学べます。

【開催日時】 4月14日(金) 15:30~16:30  
【開催場所】 2階 第2集会室  
【講師】 ルイサ氏  
【定員】 10名  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【いきいき健康体操】

椅子に座って行う体操で体づくりをします。

【開催日時】 4月21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

## 【アロマによる嗅覚トレーニング】

アロマによる嗅覚を刺激して認知機能の向上を図る嗅覚トレーニングを行います。ロールオンボトルの香りでリラックスしていただけます。

【開催日時】 4月17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】 600円(材料費当日払い)

## 【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】 4月13日、27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

## 【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】 4月3日(月) 10:00~11:30  
【開催場所】 2階 創作室  
【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】 4月20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】 4月5日、19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

## 【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】 4月18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(2回目以降の方)