

今日行くところを作ろう！

令和6年
7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。

7月スケジュール

☑マークのある講座は「予約が必要」です

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	2 初心者健康麻雀 ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	3 はじめての麻雀塾 ☑ 13:15～14:45 3階/笑楽亭	4 俳句と俳画 10:00～11:30 2階/第2集会室	5 健康麻雀(経験者) ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	初心者健康麻雀 ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭	健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	季節の筆ペン講座 ☑ 10:30～11:30 4階/技能習得室	はじめての野菜づくり 10:00～11:30 2階/第1集会室
				健康麻雀(経験者) ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭
8 はじめての紙アート ☑ 10:00～11:30 2階/第2集会室	9 初心者健康麻雀 ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	10 おやつ作ろう会 ☑ 10:00～12:00 2階/調理実習室	11 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	12 健康麻雀(経験者) ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭
アロマを楽しむ ☑ 13:30～15:00 4階/技能習得室	はじめての己書 ☑ 10:00～11:00 4階/技能習得室		アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	健康麻雀(経験者) ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	初心者健康麻雀 ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭			はじめての英語教室 15:30～16:30 4階/第6集会室
15 お休み	16 初心者健康麻雀 ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	17 糸掛けアート ☑ 10:00～11:30 2階/創作室	18 ぬり絵 10:00～11:00 2階/創作室	19 健康麻雀(経験者) ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭
	初心者健康麻雀 ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☑ 13:15～15:15 3階/笑楽亭		いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
22 ドリル・ナンプレ 10:00～11:00 2階/第3集会室	23 初心者健康麻雀 ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	24 はじめての麻雀塾 ☑ 13:15～14:45 3階/笑楽亭	25 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	26 健康麻雀(経験者) ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	骨と腸の健康講話 13:30～14:30 2階/創作室	健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭		健康麻雀(経験者) ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭
	初心者健康麻雀 ☑ 13:30～16:00 3階/笑楽亭			
29 はじめてのワダンス 10:00～11:00 2階/第1集会室	30 初心者健康麻雀 ☑ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	31 はじめての麻雀塾 ☑ 13:15～15:15 3階/笑楽亭		
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	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			

(予約・お問い合わせ先)
 西尾市社会福祉協議会 56-5900 (代表)

【俳句と俳画】

俳句にそっと絵を添えます。

【開催日時】	7月4日(木) 10:00~11:30
【開催場所】	2階 第2集会室
【講師】	鈴木 帰心氏、判治 隆氏
【参加費】	無料
【持ち物】	筆記用具

【らくらく太極拳】

太極拳を習ったことがない方が対象です。

【開催日時】	7月1日・8日・22日・29日(月) 14:00~15:00
【開催場所】	1階 ロビー
【講師】	山崎 緑氏、山崎 悟氏
【参加費】	無料

【はじめての気功】

呼吸を整え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】	7月11日・25日(木) 10:30~11:30
【開催場所】	2階 第1集会室
【講師】	安井 啓蔵氏
【参加費】	無料

【骨と腸の健康講話】

骨と腸の健康について学ぶ講座です。

【開催日時】	7月23日(火) 13:30~14:30
【開催場所】	2階 創作室
【講師】	森永乳業西川氏、宅配クック123石井氏
【参加費】	無料
【持ち物】	筆記用具

【ドリル、ナンズレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】	7月22日(月) 10:00~11:00
【開催場所】	2階 第3集会室
【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】	7月18日(木) 10:00~11:00
【開催場所】	2階 創作室
【参加費】	無料
【持ち物】	色えんぴつ

【はじめての野菜づくり】

元教員の先生が丁寧に教えてくれます。

【開催日時】	7月5日(金) 10:00~11:30
【開催場所】	2階 第1集会室
【講師】	市川 徹男氏
【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】	7月19日(金) 14:00~15:00
【開催場所】	3階 笑楽亭
【講師】	松田 広美氏
【参加費】	無料
【持ち物】	フェイスタオル1枚

【アイティアC体創】

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】	7月11日(木) 14:00~15:00
【開催場所】	3階 笑楽亭
【講師】	鈴木 浩子氏
【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、ストレッチ等をしながらか元気な体作りをします。

【開催日時】	7月3日・24日(水) 15:00~16:00
【開催場所】	3階 笑楽亭
【講師】	牧野 広行氏
【参加費】	無料
【持ち物】	ヨガマットまたはバスタオル

【はじめての英語教室】

ネイティブの先生から英語が学べます。

【開催日時】	7月12日(金) 15:30~16:30
【開催場所】	4階 第6集会室
【講師】	ルイサ氏
【参加費】	無料
【持ち物】	筆記用具

【写経会】

住職さんの説法を聞いたあとに写経を行います。

【開催日時】	7月30日(火) 13:30~15:00
【開催場所】	4階 第6集会室
【講師】	松原 紗蓮氏
【参加費】	無料
【持ち物】	筆ペン、写経用紙(2回目以降の方)

【はじめてのフラダンス】

楽しく体を動かしながら、フラダンスを学べます。

【開催日時】	7月29日(月) 10:00~11:00
【開催場所】	2階 第1集会室
【講師】	有馬 恵美代氏
【参加費】	無料

【絵手紙】

季節の題材を描き素敵な作品に仕上げます。

【開催日時】	7月1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

【アロマを楽しむ】

～芳香浴について～

香りのある暮らしをしてみませんか。

【開催日時】	7月8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】	10名
【参加費】	1,000円

【はじめての紙アート】

素敵な行灯や扇子を作ります。

【開催日時】	7月8日(月) 10:00~11:30
【開催場所】	2階 第2集会室
【講師】	茂刈 結香氏
【定員】	15名
【参加費】	行灯1,500円 扇子1,000円
※	予約時どちらを作るかお知らせください
【持ち物】	筆記用具、老眼鏡(必要な方)

【糸掛けアート】

木製の板にピン(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】	7月17日(水) 10:00~11:30
【開催場所】	2階 創作室
【講師】	稲葉 法恵氏
【定員】	10名
【参加費】	1,000円
【持ち物】	目打ち、金づち

【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】	7月3日・24日(水) 13:15~14:45 7月17日・31日(水) 13:15~15:15
【講師】	加藤氏、松崎氏、浜谷氏
【定員】	20名

○初心者

【開催日時】	7月2日・9日・16日・23日・30日(火) 9:30~11:30 13:30~16:00
【定員】	28名

○経験者

【開催日時】	7月5日・12日・19日・26日(金) 9:30~11:30 7月5日・12日・26日(金) 13:30~16:00
【定員】	28名

<共通事項>

【開催場所】	3階 笑楽亭
【参加費】	無料

【季節の筆ペン講座】

季節の美しい言葉を書写して楽しむ教室です。整えて書くコツもお伝えします。

【開催日時】	7月4日(木) 10:30~11:30
【開催場所】	4階 技能習得室
【講師】	都築 亜希子氏
【定員】	10名
【参加費】	500円
【持ち物】	筆ペン、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】	7月9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】	15名
【参加費】	500円

【おやつ作ろう会】

美味しいお菓子を作ります。

【開催日時】	7月10日(水) 10:00~12:00
【開催場所】	2階 調理実習室
【講師】	ボランティア
【定員】	36名
【参加費】	500円
【持ち物】	布巾、エプロン