

今日行くところを作ろう！

令和6年  
8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。

## 8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	2
			俳句と俳画 10:00～11:30 2階/第2集会室 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	健康麻雀(経験者) ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭 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
5	6	7	8	9
絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	初心者健康麻雀 ☎ 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 ☎ 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	アイデアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	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 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室 はじめての英語教室 15:30～16:30 2階/第2集会室
12	13	14	15	16
お休み	初心者健康麻雀 ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭 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	はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～15:15 3階/笑楽亭	はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	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
19	20	21	22	23
はじめての紙アート ☎ 10:00～11:30 2階/第2集会室 らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	初心者健康麻雀 ☎ 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 ☎ 13:15～14:45 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	初めてのすっきりヨガ ☎ 13:30～14:30 3階/笑楽亭	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
26	27	28	29	30
はじめてのフラダンス 10:00～11:00 2階/第1集会室 ドリル・ナンプレ 10:00～11:00 2階/第3集会室 らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	ぬり絵 10:00～11:00 4階/技能習得室	はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～15:15 3階/笑楽亭	お休み	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

(予約・お問い合わせ先)  
 西尾市社会福祉協議会 56-5900 (代表)



## 【初めてのすっきりヨガ】☎

ヨガのポーズと呼吸を通して自分の心と身体に目を向けてみませんか。

【開催日時】 8月22日(木) 13:30~14:30  
【開催場所】 3階 笑楽亭  
【講師】 伊藤 ゆうみ 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

## 【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】 8月1日・15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

## 【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】 8月19日・26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

## 【健康ストレッチ】

指圧、ストレッチ等しながら元気な体作りをします。

【開催日時】 8月7日・21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

## 【アイディア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】 8月8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

## 【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】 8月26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

## 【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】 8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  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具

## 【俳句と俳画】

俳句にそっと絵を添えます。

【開催日時】 8月1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

## 【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】 8月5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

## 【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】 8月9日(金) 15:30~16:30  
【開催場所】 2階 第2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】 8月9日(金) 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)

## 【はじめての紙アート】☎

可愛い、ひまわりのフレームを作ります。

【開催日時】 8月19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】 500円  
【持ち物】 筆記用具、老眼鏡(必要な方)

## 【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】 8月7日・21日(水)  
13:15~14:45  
8月14日・28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】 8月6日・13日・20日(火)  
9:30~11:30  
13:30~16:00  
【定員】 28名

### ◎経験者

【開催日時】 8月2日・9日・16日・23日・30日(金)  
9:30~11:30  
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

## 【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】 8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】 15名  
【参加費】 500円

## 【ドリル、ナンズレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】 8月26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

## 【めい絵】

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】 8月27日(火) 10:00~11:00  
【開催場所】 4階 技能習得室  
【参加費】 無料  
【持ち物】 色えんぴつ