

令和6年
10月号

10月スケジュール

☎マークのある講座は「予約が必要」です

今日行くところを作ろう！

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。ぜひご活用ください！！

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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4
	初心者健康麻雀 ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～14:45 3階/笑楽亭	俳句と俳画 10:00～11:30 4階/技能習得室	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	健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	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
7	8	9	10	11
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	はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～15:15 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
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	はじめての己書 ☎ 10:00～11:00 3階/4・5集会室		椅子ヨガ ☎ 14:00～15:00 4階/技能習得室	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			はじめての英語教室 15:30～16:30 4階/洗心庵
14	15	16	17	18
お休み	お休み	系掛けアート ☎ 10:00～11:30 4階/技能習得室	お休み	健康麻雀(経験者) ☎ 9:30～11:30 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
21	22	23	24	25
はじめての紙アート ☎ 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	はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～14:45 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
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		健康麻雀(経験者) ☎ 13:30～16:00 3階/笑楽亭
28	29	30	31	
はじめてのフラダンス 10:00～11:00 2階/第1集会室	初心者健康麻雀 ☎ 9:30～11:30 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～15:15 3階/笑楽亭	ぬり絵 10:00～11:00 4階/技能習得室	
ドリル・ナンプレ 13:30～14:30 4階/第6集会室	初心者健康麻雀 ☎ 13:30～16:00 3階/笑楽亭		写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	

（予約・お問い合わせ先）
西尾市社会福祉協議会 56-5900（代表）

【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】 10月7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

【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】 10月3日・24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】 10月7日・21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、ストレッチ等をしながら元気な体作りをします。

【開催日時】 10月2日・23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

【俳句と俳画】

俳句にそつと絵を添えます。

【開催日時】 10月3日(木) 10:00~11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 鈴木 帰心氏、判治 隆氏
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【椅子ヨガ】☎

椅子に座って簡単なポーズを行うヨガです。呼吸法も学べます。

【開催日時】 10月10日(木) 14:00~15:00
【開催場所】 4階 技能習得室
【講師】 山本 道代氏
【定員】 10名
【持ち物】 フェイスタオル

【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】 10月10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】 10月4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

【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】 10月11日(金) 15:30~16:30
【開催場所】 4階 洗心庵
【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】 10月31日(木) 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】 10月28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

【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】 10月18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

【はじめての紙アート】☎

可愛いガーベラのフレームを作ります。

【開催日時】 10月21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】 15名
【参加費】 500円
【持ち物】 筆記用具、老眼鏡(必要な方)

【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】 10月8日(火) 10:00~11:00
【開催場所】 3階 4・5集会室
【講師】 高松 さとみ氏
【定員】 15名
【参加費】 500円

【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】 10月16日(水) 10:00~11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【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】 10月2日・23日(水)
13:15~14:45
10月9日・16日・30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】 10月1日・8日・22日・29日(火)
9:30~11:30
13:30~16:00
【定員】 28名

○経験者

【開催日時】 10月4日・11日・18日・25日(金)
9:30~11:30
10月4日・11日・25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

【ドリル、ナンズレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】 10月28日(月) 13:30~14:30
【開催場所】 4階 第6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】 10月31日(木) 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