

今日行くところを作ろう！

令和6年
11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。

11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 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
4	5 お休み 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	6 はじめての麻雀塾 ☎ 13:15~15:15 3階/笑楽亭	7 俳句と俳画 10:00~11:30 3階/笑楽亭	8 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
11 はじめての紙アート ☎ 10:00~11:30 4階/技能習得室 絵手紙 10:00~11:30 2階/創作室 らくらく太極拳 14:00~15:00 1階/ロビー	12 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 2階/第2集会室 初心者健康麻雀 ☎ 13:30~16:00 3階/笑楽亭	13 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	14 ぬり絵 10:00~11:00 4階/技能習得室 アイディアC体創 14:00~15:00 3階/笑楽亭	15 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
18 らくらく太極拳 14:00~15:00 1階/ロビー	19 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	20 糸掛けアート ☎ 10:00~11:30 2階/創作室 はじめての麻雀塾 ☎ 13:15~15:15 3階/笑楽亭	21 はじめての気功 10:30~11:30 3階/笑楽亭 写経会 13:30~15:00 4階/第6集会室	22 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
25 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 13:30~14:30 2階/第1集会室 らくらく太極拳 14:00~15:00 1階/ロビー	26 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	27 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	28 はじめての気功 10:30~11:30 4階/第6集会室	29 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)

【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】 11月11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】 11月14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】 11月25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

【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】 11月6日・20日(水)
13:15~15:15
11月13日・27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】 11月5日・12日・19日・26日(火)
9:30~11:30
13:30~16:00

【定員】 28名

○経験者

【開催日時】 11月1日・8日・15日・22日・29日(金)
9:30~11:30
11月1日・8日・22日・29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

【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】 11月21日・28日(木)
10:30~11:30
【開催場所】 21日 3階 笑楽亭
28日 4階 第6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】 11月11日・18日・25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

【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】 11月15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】 ☎

可愛いクリスマスツリーのフレームを作ります。

【開催日時】 11月11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)

【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】 11月13日・27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】 11月1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】 11月12日(火) 10:00~11:00
【開催場所】 2階 第2集会室
【講師】 高松 さとみ氏
【定員】 15名
【参加費】 500円

【俳句と俳画】

俳句にそつと絵を添えます。

【開催日時】 11月7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

【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】 11月21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)

【糸掛けアート】 ☎

木製の板にピン(釘)を打って定期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】 11月20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

【ドリル、ナンズレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】 11月25日(月) 13:30~14:30
【開催場所】 2階 第1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】 11月14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