

令和6年
12月号

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。ぜひご利用ください！！

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。

12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
2	3	4	5	6
絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	健康麻雀(初心者) 📌 9:30～11:30 4階/技能習得室	俳句と俳画 10:00～11:30 2階/第1集会室	ぬり絵 10:00～11:00 2階/創作室	健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 2階/第3集会室
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	健康麻雀(初心者) 📌 13:30～16:00 4階/第6集会室	はじめての麻雀塾 📌 13:15～14:45 2階/第1集会室 健康ストレッチ 15:00～16:00 4階/洗心庵	アロマを楽しむ 📌 13:30～15:00 2階/調理実習室	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 2階/第3集会室
9	10	11	12	13
はじめての紙アート 📌 10:00～11:30 4階/技能習得室	健康麻雀(初心者) 📌 9:30～11:30 2階/第1集会室	タイルであそぼ 📌 10:00～11:30 2階/創作室	椅子ヨガ 📌 14:00～15:00 4階/技能習得室	健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 2階/第1集会室
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 4階/技能習得室	はじめての麻雀塾 📌 13:15～15:15 4階/技能習得室	アイデアC体創 14:00～15:00 2階/第3集会室	健康麻雀(経験者) 13:30～16:00 2階/第1集会室 はじめての英語教室 15:30～16:30 2階/第2集会室
16	17	18	19	20
ドリル・ナンプレ 13:30～14:30 2階/第1集会室	健康麻雀(初心者) 📌 9:30～11:30 2階/第3集会室	糸掛けアート 📌 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
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			いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
23	24	25	26	27
はじめてのフラダンス 10:00～11:00 3階/笑楽亭	健康麻雀(初心者) 📌 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3集会室	お休み
らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	健康麻雀(初心者) 📌 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		
30	31			
お休み	お休み			

(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】 12月2日(月) 10:00~11:30
【開催場所】 4階 技能習得室
【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

【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】 12月4日・25日(水) 15:00~16:00
【開催場所】 12月4日 4階 洗心庵
25日 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

【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】 12月12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

【俳句と俳画】

俳句にそっと絵を添えます。

【開催日時】 12月4日(水) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 第1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

【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】 12月17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)

【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】 12月12日(木) 14:00~15:00
【開催場所】 2階 第3集会室
【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

【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】 12月2日・9日・16日・23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】 12月6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】 12月26日(木) 10:30~11:30
【開催場所】 2階 第3集会室
【講師】 安井 啓蔵 氏
【参加費】 無料

【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】 12月23日(月) 10:00~11:00
【開催場所】 3階 笑楽亭
【講師】 有馬 恵美代 氏
【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が学べます。

【開催日時】 12月13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

【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】 12月20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

【ドリル、ナンズレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】 12月16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】 12月5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

【タイルであそぼ】

タイルを使ってコースターを作ります。

【開催日時】 12月11日(水) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【講師】 杉浦 由美 氏
【定員】 8名
【参加費】 800円

【はじめての紙アート】

お正月しめ飾りを作ります。

【開催日時】 12月9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】 1000円
【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】 12月18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】 自打ち、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】 12月4日・25日(水)
13:15~14:45
12月11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】 12月3日・10日・17日・24日(火)
9:30~11:30
12月3日・24日(火)
13:30~16:00
【定員】 28名

◎経験者

【開催日時】 12月6日・13日・20日(金)
9:30~11:30
12月6日・13日(金)
13:30~16:00
【定員】 28名

<共通事項>

【参加費】 無料
【開催場所】 開催日によって会場が変わります。
裏面12月スケジュールの
確認をお願いします。

【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】 12月10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

【アロマを楽しむ】

香りのある暮らしをしてみませんか。
ハーブリースを作ります。

【開催日時】 12月5日(木) 13:30~15:00
【開催場所】 2階 調理実習室
【講師】 古居 幸江 氏
【定員】 6名
【参加費】 600円