

今日行くところを作ろう!

令和7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。

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	2	3	4
	健康麻雀(初心者) 9:30~11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(初心者) 13:30~16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 📍 13:15~16:00 3階/笑楽亭	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2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	健康麻雀(初心者) 9:30~11:30 3階/笑楽亭	おやつ作ろう会 📍 10:00~12:00 2階/調理実習室	タイルであそぼ 📍 10:00~11:30 2階/創作室	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	はじめての己書 📍 10:00~11:00 4階/技能習得室 健康麻雀(初心者) 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) 13:30~16:00 3階/笑楽亭 はじめての英語教室 15:30~16:30 2階/第2集会室
14	15	16	17	18
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 3階/笑楽亭	糸掛けアート 📍 10:00~11:30 2階/創作室	ぬり絵 10:00~11:00 3階/第4・5集会室	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
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	はじめての麻雀塾 📍 13:15~16:00 3階/笑楽亭		
21	22	23	24	25
お休み	健康麻雀(初心者) 9:30~11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(初心者) 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 写経会 13:30~15:00 4階/第6集会室 健康ストレッチ 15:00~16:00 3階/笑楽亭	はじめての押し花 📍 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 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 ドリル・ナンプレ 13:30~14:30 4階/第6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) 9:30~11:30 3階/笑楽亭 健康麻雀(初心者) 13:30~16:00 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 📍 13:15~16:00 3階/笑楽亭	はじめての気功 10:30~11:30 2階/第1集会室	

(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】 7月7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、ストレッチ等をしながら元気な体作りをします。

【開催日時】 7月9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】 7月3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

【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23日(水) 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4日(金) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 第2集会室
【講師】 市川 徹男 氏
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具

【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】 7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

【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7日・14日・28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

【はじめての氣功】

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3日・31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

【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11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

【ドリル、ナンズレ】

楽しく脳トレを行います。

【開催日時】 7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】 7月17日(木) 10:00~11:00
【開催場所】 3階 第4・5集会室
【参加費】 無料
【持ち物】 色えんぴつ

【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】 7月24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

【おやつ作ろう会】

美味しいクッキーを作ります。

【開催日時】 7月9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】 20名
【参加費】 500円(材料費当日払い)
【持ち物】 エプロン、ふきん2枚

【はじめての押し花】

押し花を使って素敵な作品を作ります。

【開催日時】 7月24日(木) 10:00~11:30
【開催場所】 2階 創作室
【講師】 羽佐田 千枝 様
【定員】 6名
【参加費】 500円
【持ち物】 はさみ

【タイルであそぼ】

タイルを使って可愛い小物を作ります。

【開催日時】 7月10日(木) 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】 600円

【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2日・16日・30日(水)
13:15~16:00
7月9日・23日(水)
13:15~14:45

【講師】 加藤 氏、松崎 氏、浜谷 氏、平井 氏
【定員】 20名

○初心者

【開催日時】 7月1日・8日・15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】 7月4日・11日・18日・25日(金)
9:30~11:30
7月4日・11日・25日(金)
13:30~16:00

【定員】 28名

<共通事項>

【参加費】 無料
【開催場所】 3階 笑楽亭

【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8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
【持ち物】 筆ペン

【はじめての紙アート】

素敵なお盆飾りを作ります。

【開催日時】 7月14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】 小700円・大1,000円
【持ち物】 筆記用具、老眼鏡(必要な方)

【糸かけアート】

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】 7月16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】 金つち