

今日行くところを作ろう!

令和7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

一色道場」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。

## 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 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
4 絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	5 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	6 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	7 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室 俳句と俳画 10:00～11:30 4階/技能習得室	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 お休み	12 健康麻雀(初心者) 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 健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭	13 はじめての麻雀塾 ☞ 13:15～16:00 3階/笑楽亭	14 お休み	15 健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭
18 はじめての押し花 ☞ 10:00～11:30 2階/創作室 ドリル・ナンプレ 13:30～14:30 2階/第3集会室 らくらく太極拳 14:00～15:00 1階/ロビー	19 健康麻雀(初心者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭 ぬり絵 10:00～11:00 4階/第6集会室 健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭	20 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	21 アイディアC体創 14:00～15:00 3階/笑楽亭	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 はじめての紙アート ☞ 10:00～11:30 4階/技能習得室 はじめてのワグダンス 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	26 アロマストーン作り ☞ 13:30～15:00 2階/創作室	27 はじめての麻雀塾 ☞ 13:15～16:00 3階/笑楽亭 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	28 タイトルあそび ☞ 10:00～11:30 2階/創作室 はじめての気功 10:30～11:30 4階/第6集会室 椅子ヨガ 14:00～15:00 4階/技能習得室	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

西尾市地域包括支援センター東部・八ツ面

56-1021

# 講座のご案内

**📞マークのある講座は「予約が必要」です**

講座名	内容	日時 場所	講師 (敬称略)	備考
<b>アイデアC体創</b>	身近なものを利用して健康づくりや脳トレを行います	8月21日(木) 14:00～15:00 3階 笑楽亭	鈴木 浩子	参加費:無料 持ち物:バスタオルまたは ヨガマット
<b>椅子ヨガ</b>	椅子に座って簡単なポーズを行うヨガです	8月28日(木) 14:00～15:00 4階 技能習得室	山本 道代	参加費:無料 持ち物:フェイスタオル
<b>健康ストレッチ</b>	ストレッチ等を行い、元気な体を作ります	8月6日・20日(水) 15:00～16:00 3階 笑楽亭	牧野 広行	参加費:無料 持ち物:ヨガマットまたは バスタオル
<b>はじめての気功</b>	呼吸を整え身体を動かして心身をリフレッシュします	8月7日・28日(木) 10:30～11:30 7日 2階 第1集会室 28日 4階 第6集会室	安井 啓蔵	参加費:無料
<b>はじめてのフラダンス</b>	楽しく体を動かしながら、フラダンスを学びます	8月25日(月) 10:00～11:00 2階 第3集会室	有馬 恵美代	参加費:無料
<b>らくらく太極拳</b>	太極拳を習ったことがない方が対象です	8月18日・25日(月) 14:00～15:00 1階 ロビー	山崎 緑 山崎 悟	参加費:無料
<b>絵手紙</b>	季節の題材を描き、素敵な作品に仕上げます	8月4日(月) 10:00～11:30 4階 技能習得室	は一ちゃん	参加費:無料 持ち物:絵の具
<b>写経会</b>	住職の説法後、落ち着いた気持ちで写経を行います	8月27日(水) 13:30～15:00 4階 第6集会室	松原 紗蓮	参加費:無料 持ち物:筆ペン、 写経用紙(2回目以降の方)
<b>ドリル、ナンズレ</b>	楽しく脳トレをします	8月18日(月) 13:30～14:30 2階 第3集会室	包括職員	参加費:無料 持ち物:筆記用具
<b>ぬい絵</b>	好きなぬい絵を選んで自由にぬり上げます	8月19日(火) 10:00～11:00 4階 第6集会室	包括職員	参加費:無料 持ち物:色えんぴつ

<b>俳句と俳画</b>	俳句に絵を添えます	8月7日(木) 10:00～11:30 4階 技能習得室	鈴木 帰心 判治 隆	参加費:無料 持ち物:筆記用具
<b>はじめての野菜づくり</b>	元教員の先生が丁寧に教えてくれます	8月1日(金) 10:00～11:30 2階 第2集会室	市川 徹男	参加費:無料 持ち物:筆記用具
<b>初心者健康麻雀</b>	ボランティアの方に教えてもらい麻雀を楽しみます	毎週火曜日 9:30～11:30 13:30～16:00 3階 笑楽亭	ボランティア	参加費:無料 8月26日AM PM 休み
<b>経験者健康麻雀</b>	健康麻雀を楽しみながら、仲間づくりを行います	毎週金曜日 9:30～11:30 13:30～16:00 3階 笑楽亭	ボランティア	参加費:無料 8月15日PM 休み
<b>📞 はじめての麻雀塾</b>	牌の種類等、麻雀を基礎から学びます	毎週水曜日 13:15～14:45 6日・20日 13:15～16:00 13日・27日 3階 笑楽亭	加藤 松崎 浜谷 平井	参加費:無料 定員:28名
<b>📞 はじめての押し花</b>	押し花を飾りに使って素敵な作品を作ります	8月18日(月) 10:00～11:30 2階 創作室	羽佐田 千枝	参加費:500円 持ち物:はさみ 定員:6名
<b>📞 タイルであそぼ</b>	タイルを使って可愛い小物を作ります	8月28日(木) 10:00～11:30 2階 創作室	杉浦 由美	参加費:800円 定員:8名
<b>📞 アロマストーン作り</b>	紙粘土を使ってアロマストーンを作ります	8月26日(火) 13:30～15:00 2階 創作室	古居 幸江	参加費:500円 定員:8名
<b>📞 はじめての己書</b>	筆ペンで自分だけの文字を書きます	8月12日(火) 10:00～11:00 4階 技能習得室	高松 さとみ	参加費:500円 定員:15名
<b>📞 はじめての紙アート</b>	素敵な紙アート作品を作ります	8月25日(月) 10:00～11:30 4階 技能習得室	茂刈 結香	参加費:500円 持ち物:筆記用具 定員:15名

※暴風警報発令時は講座を中止させていただきます。

なお大雪等の悪天候時は講座を中止する場合があります。