

今日行くところを作ろう！

令和7年
12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！！



（健康体操）



（健康麻雀）



（ドリル・ナンプレ）

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
1 絵手紙 10:00～11:30 4階/技能習得室	2 健康麻雀(初心者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭	3 俳句と俳画 10:00～11:30 2階/第2集会室	4 はじめての押し花 ☎ 10:00～11:30 2階/創作室	5 はじめての野菜作り 10:00～11:30 2階/第1集会室
らくらく太極拳 14:00～15:00 2階/第1集会室	健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭	はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室 はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～16:00 3階/笑楽亭	やさしいボクシング ☎ 13:30～14:30 3階/笑楽亭	
8 はじめての紙アート ☎ 10:00～11:30 2階/創作室	9 健康麻雀(初心者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭	10 おやつ作ろう会 ☎ 10:00～12:00 2階/調理実習室	11 はじめてのクラフト ☎ 9:30～11:30 2階/創作室	12 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 2階/第1集会室	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 はじめてのレーザークラフト ☎ 13:30～15:30 4階/技能習得室	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	写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室 アイディア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 4階/技能習得室
15 ぬり絵 10:00～11:00 4階/技能習得室	16 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	17 はじめての麻雀塾 ☎ 13:15～16:00 3階/笑楽亭	18 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室	19 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
22 はじめてのフラダンス 10:00～11:00 2階/第1集会室	23 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 椅子ヨガ 14:00～15:00 4階/技能習得室	24 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	25 やさしいボクシング ☎ 13:30～14:30 3階/笑楽亭 ハーブリース正月飾り ☎ 13:30～15:00 4階/技能習得室	26 お休み

（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・ハツ面 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
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	12月11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
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	12月19日(金) 14:00～15:00 3階 笑楽亭	松田 広美	参加費:無料 持ち物:フェイスタオル
椅子ヨガ	椅子に座って簡単なポーズを行うヨガです	12月23日(火) 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
健康ストレッチ	ストレッチ等を行い、元気な体を作ります	12月10日・24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
はじめての氣功	呼吸を整え身体を動かして心身をリフレッシュします	12月3日(水)・18日(木) 10:30～11:30 2階 第1集会室	安井 啓蔵	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びます	12月22日(月) 10:00～11:00 2階 第1集会室	有馬 恵美代	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	12月1日・8日・22日(月) 14:00～15:00 2階 第1集会室	山崎 緑 山崎 悟	参加費:無料
絵手紙	季節の題材を描き、素敵な作品に仕上げます	12月1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
写経会	住職の説法後、落ち着いた気持ちで写経を行います	12月11日(木) 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)
ドリル、ナンズレ	楽しく脳トレをします	12月22日(月) 13:30～14:30 4階 第6集会室	包括職員	参加費:無料 持ち物:筆記用具
ぬい絵	好きなぬい絵を選んで自由にぬり上げます	12月15日(月) 10:00～11:00 4階 技能習得室	包括職員	参加費:無料 持ち物:色えんぴつ
はじめての英語教室	ネイティブの先生から英語を学べます	12月12日(金) 15:30～16:30 4階 技能習得室	ルイサ	参加費:無料 持ち物:筆記用具

俳句と俳画	俳句に絵を添えます	12月3日(水) 10:00～11:30 2階 第2集会室	鈴木 帰心 判治 隆	参加費:無料 持ち物:筆記用具
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	12月5日(金) 10:00～11:30 2階 第1集会室	市川 徹男	参加費:無料 持ち物:筆記用具
初心者健康麻雀	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 12月30日休み
経験者健康麻雀	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 12月5日、26日休み 12月19日(PM)休み
 やさしいボクシング	ボクシングの動きを取り入れた健康体操です	12月4日・25日(木) 13:30～14:30 3階 笑楽亭	木村 サミオ	参加費:無料 定員:10名
 はじめての麻雀塾	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 10日・24日 13:15～16:00 3日・17日 3階 笑楽亭	加藤 松崎 浜谷 平井	参加費:無料 定員:28名 12月31日休み
 はじめてのレザークラフト	革を使って素敵な作品を作ります	12月9日(火) 13:30～15:30 4階 技能習得室	岡田 幸子	参加費:500円 持ち物:はさみ 定員:15名 (11月・12月 2回コース)
 ハーフリース正月飾り	精油を使って素敵な作品を作ります	12月25日(木) 13:30～15:00 4階 技能習得室	古居 幸江	参加費:800円 定員:8名
 はじめてのクラフト	基本の編み方学びコースター等を作ります	12月11日(木) 9:30～11:30 2階 創作室	羽佐田 千枝	参加費:500円 定員:6名
 おやつ作ろう会	パウンドケーキの作り方を学びます	12月10日(水) 10:00～12:00 2階 調理実習室	尾崎 かおり	参加費:500円 定員:16名
 はじめての己書	筆ペンで自分だけの文字を書きます	12月9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
 はじめての押し花	手作りした押し花を飾りに使って素敵な作品を作ります	12月4日(木) 10:00～11:30 2階 創作室	羽佐田 千枝	参加費:12月1,000円 持ち物:はさみ 定員:6名 (11月・12月 2回コース)
 はじめての紙アート	素敵な紙アート作品を作ります	12月8日(月) 10:00～11:30 2階 創作室	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。