

今日行くところを作ろう！

令和8年
1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。

1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
5 絵手紙 10:00～11:30 2階/創作室	健康麻雀(初心者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭	ぬり絵 14:00～15:00 4階/技能習得室	俳句と俳画 10:00～11:30 4階/技能習得室	健康麻雀(経験者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭
ドリル・ナンプレ 13:30～14:30 2階/第3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			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
12	13	14	15	16
お休み	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	おやつ作ろう会 ☎ 10:00～12:00 2階/調理実習室 はじめての麻雀塾 ☎ 13:00～14:30(1部) 14:40～16:10(2部) 3階/笑楽亭 写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	はじめてのクラフト ☎ 9:30～11:30 4階/技能習得室 はじめての気功 10:30～11:30 2階/第1集会室 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	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 はじめての英語教室 15:30～16:30 4階/技能習得室
19	20	21	22	23
はじめての紙アート ☎ 10:00～11:30 2階/創作室 らくらく太極拳 14:00～15:00 2階/第3集会室	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 はじめてのレザークラフト ☎ 13:30～15:30 4階/技能習得室	はじめての麻雀塾 ☎ 13:00～14:30(1部) 14:40～16:10(2部) 3階/笑楽亭	やさしいボクシング ☎ 13:30～14:30 3階/笑楽亭	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
26	27	28	29	30
はじめてのフラダンス 10:00～11:00 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) 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 ☎ 13:00～14:30(1部) 14:40～16:10(2部) 3階/笑楽亭	はじめての押し花 ☎ 10:00～11:30 2階/創作室 やさしいボクシング ☎ 13:30～14:30 3階/笑楽亭 健康ストレッチ 15:00～16:00 3階/笑楽亭	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 椅子ヨガ 14:00～15:00 4階/技能習得室

【予約・お問い合わせ】

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

月曜日から金曜日 8時30分から午後5時15分

ただし、国民の祝日（振り替え休日を含む）及び12月29日から1月3日を除く

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	1月8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	1月16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	1月30日(金) 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	1月15日・29日(木) 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
はじめての気功	呼吸を整え身体を動かして心身をリフレッシュします	1月8日・15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	1月26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	1月5日・19日・26日(月) 14:00～15:00 5日・26日 2階 第1集会室 19日 2階 第3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	1月5日(月) 10:00～11:30 2階 創作室	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	1月14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)
ドリル、ナンプレ	楽しく脳トレをします	1月5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
ぬり絵	好きなぬり絵を選んで自由にぬり上げます	1月7日(水) 14:00～15:00 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	1月16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	1月8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
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	1月9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
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 1月2日休み 1月16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	1月22日・29日(木) 13:30～14:30 3階 笑楽亭	木村 サミオ	参加費:無料 定員:12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 13:00～14:30 (1部) 14:40～16:10 (2部) 3階 笑楽亭	加藤 松崎 浜谷 平井	参加費:無料 定員:28名 1月7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	1月20日(火) 13:30～15:30 4階 技能習得室	岡田 幸子	参加費:1,000円 持ち物:はさみ 定員:15名 (1月・2月 2回コース)
 はじめてのクラフト	基本の編み方を学び素敵な作品を作ります	1月15日(木) 9:30～11:30 4階 技能習得室	羽佐田 千枝	参加費:800円 持ち物:はさみ、木工用ボンド、筆記用具 定員:6名
 おやつ作ろう会	シュークリームの作り方を学びます	1月14日(水) 10:00～12:00 2階 調理実習室	尾崎 かおり	参加費:500円 持ち物:ふきん、エプロン 定員:20名
 はじめての己書	筆ペンで自分だけの文字を書きます	1月13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	1月29日(木) 10:00～11:30 2階 創作室	羽佐田 千枝	参加費:1,000円 持ち物:はさみ 定員:6名
 はじめての紙アート	素敵な紙アート作品を作ります	1月19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。