

今日行くところを作ろう！

令和8年  
3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。ぜひご利用ください！！



(健康体操)



(健康麻雀)



(ドリル・ナンブル)

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。

## 3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
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
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	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	俳句と俳画 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
ドリル・ナンブル 10:00～11:00 3階/第4・5集会室	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	はじめての野菜作り 10:00～11:30 2階/第1集会室
				健康麻雀(経験者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
はじめての紙アート 📌 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	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
らくらく太極拳 14:00～15:00 4階/第6集会室	はじめての己書 📌 10:00～11:00 4階/技能習得室		やさしいボクシング 📌 13:30～14:30 4階/第6集会室	はじめての英語教室 15:30～16:30 2階/第2集会室
	はじめてのレザークラフト 📌 13:30～15:30 4階/技能習得室		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
	健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭			
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
ぬり絵 10:00～11:00 2階/第2集会室	健康麻雀(初心者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 📌 13:00～14:30(1部) 14:40～16:10(2部) 3階/笑楽亭	アロマロールオン スティック 📌 13:30～15:00 2階/調理実習室	お休み
	健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭			
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
はじめてのフラダンス 10:00～11:00 2階/第1集会室	健康麻雀(初心者) 9:30～11:30 3階/笑楽亭	はじめての麻雀塾 📌 13:00～14:30(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 4階/技能習得室	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 2階/第1集会室	健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭			いきいき健康体操 14:00～15:00 3階/笑楽亭
	椅子ヨガ 14:00～15:00 4階/技能習得室			
<b>30</b>	<b>31</b>			
写経会 13:30～15:00 4階/第6集会室	健康麻雀(初心者) 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	健康麻雀(初心者) 13:30～16:00 3階/笑楽亭			

【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
<b>アイディア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	3月12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>いきいき健康体操</b>	椅子に座って行う体操で体づくりをします	3月27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
<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	3月24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
<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	3月5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
<b>はじめての氣功</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	3月12日(木) 10:30~11:30 2階 第1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	3月23日(月) 10:00~11:00 2階 第1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	3月9日・23日・30日(月) 14:00~15:00 9日 4階 第6集会室 23日・30日 2階 第1集会室	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	3月2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
<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	3月30日(月) 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、ナンズル</b>	楽しく脳トレをします	3月2日(月) 10:00~11:00 3階 第4・5集会室	包括職員	参加費:無料 持ち物:筆記用具
<b>ぬり絵</b>	好きなぬり絵を選んで自由にぬり上げます	3月16日(月) 10:00~11:00 2階 第2集会室	包括職員	参加費:無料 持ち物:色えんぴつ
<b>はじめての英語教室</b>	ネイティブの先生から英語を学びます	3月13日(金) 15:30~16:30 2階 第2集会室	ルイサ	参加費:無料 持ち物:筆記用具

<b>俳句と俳画</b>	俳句に絵を添えます	3月5日(木) 10:00~11:30 2階 創作室	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	3月6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
<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
<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 3月20日休み 3月27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 13:00~14:30 (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
 <b>はじめてのレザークラフト</b>	革を使った素敵なカード入を作ります	3月10日(火) 13:30~15:30 4階 技能習得室	岡田 幸子	持ち物:はさみ、絵具筆 定員:15名 (2月・3月 2回コースの為 2月参加された方のみ)
 <b>はじめての押し花</b>	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	3月26日(木) 10:00~11:30 4階 技能習得室	羽佐田 千枝	参加費:1,500円 持ち物:はさみ 定員:6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	3月10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>アロマロールオンスティック</b>	精油を使って乾燥を予防するためロールオンスティックを作ります	3月19日(木) 13:30~15:00 2階 調理実習室	古居 幸江	参加費:1,000円 定員:8名
 <b>やさしいボクシング</b>	ボクシングの動きを取り入れた健康体操です	3月12日(木) 13:30~14:30 4階 第6集会室	木村 サミオ	参加費:無料 定員:12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	3月9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。