

老人福祉センターだより (尾道市在住の60歳以上の方が対象です)

# いきいき きらきら

2020年

1月

(むつき)

- ◆老人福祉センターの教室申込受付は、ご本人のみ受け付けます。
- ◆問い合わせは火～日曜日でお願いします。(月曜日は休館日です)
- ◆教室の開催は天候によって中止することがございます。ご了承ください。

| 月                     | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   | 日  |
|-----------------------|---|---|--|---|---|----|
| 12月30日                | 12月31日  | 1★  | 2★   | 3★  | 4   | 5  |
| 2020年も<br>よろしくお願ひします。 |   | 休館日<br>元旦   | 休館日  | 休館日   |    |    |
| 6★                    | 7   | 8   | 9  | 10  | 11  | 12 |
| 休館日                   | うたを楽しもう<br>(10時～11時)<br>◎フェスタオルを<br>持参ください  | 男のストレッチ<br>(10時～11時)                                  | ここからケア<br>(10時～11時)  | うたごえ体操<br>お休み   | お気楽クラブ<br>(9時30分～)<br>機能回復訓練室を利用<br>者されている方が対象  |    |
| 13★                   | 14★   | 15  | 16   | 17  | 18  | 19 |
| 休館日                   | 休館替<br>日  | 男のストレッチ<br>お休み  | むつみ会(ひとり暮<br>らしのつどい)<br>(10時～<br>12時30分)<br>クッキング同好会<br>(10時～12時30分) | うたごえ体操<br>(10時～11時)<br> |   |    |
| 20★                   | 21  | 22  | 23   | 24  | 25  | 26 |
| 休館日                   | ぽかぽか体操<br>(10時～<br>11時15分)  | 男のストレッチ<br>お休み  | うたを楽しもう<br>(10時～11時)<br>◎フェスタオルを<br>ご持参ください                          | うたごえ体操<br>(10時～11時)   | 脳もいきいき<br>(10時～11時)<br>事前申込必要<br>当日資料代100円  |    |
| 27★                   | 28  | 29  | 30   | 31  |  |    |
| 休館日                   | じんわり<br>ストレッチ<br>(10時～<br>11時15分)<br>男の手料理同好会<br>火コース<br>(10時～13時)<br>絵手紙同好会<br>(10時～12時) | 男のストレッチ<br>(10時～11時)<br>男の手料理同好会<br>水コース<br>(10時～13時) | よりあい広場<br>『笑いヨガ』<br>～笑って笑って<br>お元気に～<br>(10時～11時30分)                 | うたごえ体操<br>お休み   |   |    |

老人福祉センターでは健康で明るい生活が送っていただけるよう、生きがいつくり、仲間づくり、健康づくりを応援する教室を開催しています。若返りをめざして教室に参加してみませんか。教室の見学もできますので、お気軽にお越しください。

## 《1月 囲碁将棋クラブのお休み》

(カレンダーの★印がお休みの日です)

1日(水)・2日(木)・3日(金)  
6日(月)・13日(月)・14日(火)  
20日(月)・27日(月)



お問い合わせ・申し込み  
尾道市老人福祉センター

事務局：尾道市社会福祉協議会  
電話：0848(22)8385