

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

平成31年

1月

(むつき)

- ◆老人福祉センターの教室申込受付は、ご本人のみとさせていただきます。
- ◆月曜日は休館日です。申し込み・問い合わせは火～日曜日をお願いします。
- ◆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
1★ 休館日 元旦	2★ 休館日	3★ 休館日	4 うたごえ体操 (10時～11時)	5 6	7★ 休館日	8 ぼかぼか体操 (10時～11時15分)
9 おス男 休トの みレ ッ チ	10 むつみ会 (10時～12時30分) ※ひとり暮らしの方対象	11 お体 休操 み う たご え	12 お気楽クラブ (9時30分～10時15分) ※機能回復訓練室 利用者対象	13 14★ 休館日 成人の日	15★ 休館日 振替休館日	16 男のストレッチ (10時～11時)
17 うたを楽しもう (10時～11時) 18 うたごえ体操 (10時～11時)	19 20 21★ 休館日	22 じんわり ストレッチ (10時～11時15分) ☆じんわり棒持参 絵手紙同好会 (10時～12時)	23 男のストレッチ (10時～11時) 24 ここからケア (10時～11時) 2019年も よろしく お願いします。	25 うたごえ体操 (10時～11時)	26 脳もいきいき (10時～11時) 申込必要 前日締切 資料代100円 色鉛筆・筆記用具 準備をお願いします。	27 しの笛の音色を 楽しもう! (10時～11時) ※皆さんの方 の参加をお待 ちしています。
28★ 休館日	29 男の手料理同好会 火コース (10時～13時)	30 男のストレッチ (10時～11時) ◎よりあい広場◎ 男の手料理同好会 水コース (10時～13時)	31 歯から健康寿命を 考えよう! (10時～11時) ★事前申込を お願いします	よりあい広場 ※尾道市民ならどなたでも参加できます。 「笑いヨガ～笑って笑ってお元気に～」 新しい年を笑ってスタートしましょう! 日時 31年1月30日(水) 10時～11時 場所 総合福祉センター1階 和室 講師 冠 亜矢さん 参加費 無料 申込みは社協の窓口またはお電話でお願いします。		

囲碁将棋クラブ☆1月のお休み☆

(開催時間：13時～17時)



1日(火)・2日(水)・3日(木)

7日(月)・14日(月)・15日(火)

21日(月)・28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
(迫田・京樂)