

## 3B体操を体験しよう!

用具を使って誰でも出来る体操です。みんなで楽しく健康づくりをしましょう。

日時 11月1日(木)

10時~11時15分

場所 総合福祉センター4階大会議室

講師 中畠 和子さん

〈公益社団法人日本3B体操協会〉

定員 50名

※道具の準備がありますので、申し込みをお願いします。

参加費  
無料

## 干支の押し絵を作ろう(亥)

初心者でも出来ます。

おしゃべりしながら楽しく作りましょう。

日時 11月29日(木) 10時~15時

場所 総合福祉センター2階会議室

講師 菊池 安子さん 定員 20名

参加費 1,700円(材料代)

持ち物 はさみ・ボンド・竹ぐし

自分の昼食と飲み物

申込方法 10月13日(土)9時30分から窓口・電話で申し込み受け付けます。



## 三世代交流

# クリスマス☆コンサート

~みんなで楽しむクリスマス~

色んなジャンルの演奏をお届けします。

参加費  
無料

日時 12月9日(日) 開場 10時

開演 10時15分~11時45分

場所 総合福祉センター4階大会議室

演奏者 井口彩音さん・太田世聖夫さん

大塚智之さん・宮田 大さん

みなさまお誘いあってご来場ください。



平成30年度

# 尾道市社会福祉大会

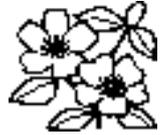
日時 11月20日(火)

場所 総合福祉センター4階大会議室

受付 12時30分~

式典 13時30分~

福祉活動功労者表彰



記念講演 14時~〈予定〉

『夢と絆』

新潟産業大学経済学部准教授

講師 蓮池 薫さん

参加費  
無料

## 60歳からのゆったり バレエストレッチ

優雅な動きのストレッチで、  
柔軟な身体になりましょう。

参加費  
無料

日時 12月4日(火)

10時~11時15分

場所 総合福祉センター4階 大会議室

講師 向井真弓さん〈藤田真弓バレエ教室〉

持ち物 ヨガマット又はバスタオル

動きやすい服装・飲み物

※申込不要 直接会場へお越しください。



## 健康年齢を上げる 呼吸法と体操

呼吸法を学んで、心身ともに健康的になりましょう。

参加費  
無料

日時 12月6日(木)

13時30分~14時30分

場所 総合福祉センター4階大会議室

講師 前原 照子さん

持ち物 動きやすい服装・飲み物

※申込不要 直接お越しください。

