

# いきいききらきら

平成30年  
12月  
(しわす)



- ◆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。
- ◆教室は天候により中止する場合がございます。ご了承ください。



月	火	水	木	金	土	日
<b>健康年齢を上げる呼吸法と体操</b> 日時 12月6日(木) 13時30分～14時30分 ☆午後開催になります☆ 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・水分補給用の飲み物 ※申込不要 直接会場へお越しください。					1 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	2
3★ 休館日	4 60歳からのゆったり バリエストレッチ (10時～11時15分)	5 男のストレッチ (10時～11時)	6 健康年齢を上げる 呼吸法と体操 (13時30分～14時30分) よりあい広場	7 うたごえ体操 (10時～11時)	8 クリスマス☆コンサート 12月9日(日) 開場10時 開演10時15分～11時45分	9
10★ 休館日	11	12 男のストレッチ (10時～11時)	13 うたを楽しもう (10時～11時)	14 うたごえ体操 (10時～11時)	15	16
17★ 休館日	18 ぽかぽか体操 (10時～11時15分) 絵手紙同好会 (10時～12時)	19 男のストレッチ (10時～11時) 男の手料理同好会 水コース (10時～13時)	20 むつみ会 (10時～12時30分) ※ひとり暮らしの方対象	21 うたごえ体操 (10時～11時)	22 脳もいきいき (10時～11時) 申込必要 前日締切 資料代100円 筆記用具・色鉛筆 をご持参ください	23★ 休館日 天皇誕生日
24★ 休館日	25 じんわり ストレッチ (10時～11時15分) ※じんわり棒持参 男の手料理同好会 火コース (10時～13時)	26 男のストレッチ お休み よりあい広場	27	28 うたごえ体操 お休み	29★ 休館日	30★ 休館日
31★ 休館日	よりあい広場 ◎尾道市民ならどなたでも参加可能◎ 『バサック体操』 日時 12月26日(水) 10時～11時30分 場所 総合福祉センター4階 大会議室 講師 竹井 早葉子さん (健康運動指導士) ※人数把握のため、事前申込をお願いします。					今年も大変お世話になりました。 年末年始のお休み 12月29日(土)～2019年1月3日(木) 2019年もよろしくお祈りします。

## 囲碁将棋クラブ☆12月のお休み☆

(開催時間:13時～17時)



3日(月)・10日(月)・17日(月)

23日(日)・24日(月)

29日(土)・30日(日)・31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・京楽)