

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)

平成30年
2月
(きさらぎ)

いきいき きらきら

- ◆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。

月	火	水	木	金	土	日
運動苦手!!ぼっちゃりさんの アスリートウォーキング ♡老人センター初の企画です♡ 歩くのは健康に良いと言われています。正しい歩き方を知って、ますます元気になりましょう♪			1 運動苦手!! ぼっちゃりさんのためのアスリートウォーキング (10時～11時30分)	2★ 体うた操休ごみえ	3★ いきいき大学 発表会	4★
5★ 休館日	6 60歳からのゆったりバレエストレッチ (10時～11時15分)	7 男のストレッチ (10時～11時)	8 うたを楽しもう (10時～11時)	9 うたごえ体操 (10時～11時) 筆記用具色鉛筆をご持参ください	10 脳もいきいき (10時～11時) 申込必要 前日締切 資料代100円	11★ 休館日 建国記念の日
12★ 休館日 振替休日	13 ぽかぽか体操 (10時～11時15分)	14 男のストレッチ (10時～11時)	15 むつみ会 (10時～12時30分) ※ひとり暮らしの方対象	16 うたごえ体操 (10時～11時) ※1階和室開催	17 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	18
19★ 休館日	20 よりあい広場『フォークダンスを楽しもう』 (10時～11時30分)	21 男のストレッチ (10時～11時)	22 ここからケア (10時～11時) ※1階和室開催	23 うたごえ体操 (10時～11時)	24	25
26★ 休館日	27 じんわりストレッチ (10時～11時15分) 絵手紙同好会 (10時～12時) 男の手料理同好会火コース (10時～13時)	28 休ス男みトのレッチ 3B体操同好会 (10時～12時) 男の手料理同好会水コース (10時～13時)	よいあい広場 『フォークダンスを楽しもう』 かるやかな音楽にのって楽しく身体を動かしましょう。 日時 2月20日(火)10時～11時30分 場所 総合福祉センター1階 和室 講師 萩原 玲子さん 参加費 無料 ※事前に申し込みしてください。 ◆尾道市民ならどなたでも参加できます◆			

2月《囲碁将棋クラブの予定》

開催時間：13時～17時

(カレンダーの★印がお休みの日です)

★休み：2日・3日・4日・5日・11日
12日・19日・26日

※お車でお越しの方は、なるべく「消防署跡地」又は「ザ・シューズ跡地」へ駐車してください。

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)