

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

3月

(やよい)

# 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
◎お知らせ◎ 《脳もいきいき》の開催が 4月から第4土曜日になります。			1	2 体 操 休 み え	3 脳もいきいき (10時～11時) 要申込・前日締切 資料代100円 【4階集団指導室】	4
5★ 休館日	6 いきいき きらきら交流会 (10時～ 11時30分) ※事前申込必要	7 男のストレッチ (10時～11時)	8 うたを楽しもう (10時～11時)  クッキング同好会 (10時～13時)	9 うたごえ体操 (10時～11時)	10 筆記用具と 色鉛筆を ご持参ください	11 
12★ 休館日	13 よいあい広場 楽しく!無理なく! ウォーキング (10時～ 11時30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)	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 ぽかぽか体操 (10時～ 11時15分)	21★ 休館日 春分の日	22 60歳からの ハワイアン・フラ (10時～11時)	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 男のストレッチ (10時～11時)  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)	29 	30 体 操 休 み え	31 	

老人福祉センターは、こんなことをやっています。

健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりを目的にさまざまな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。

## 《囲碁将棋クラブの3月お休み》

(カレンダーの★印がお休みの日です)



**5日・12日・19日・21日・26日**

※お車で越しの方は、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)