

2019年度老人福祉センター教室紹介

尾道市在住60歳以上の方が対象です。申込受付はご本人のみとさせていただきます。

月	火	水	木	金	土	日			
休 館 日 (お問い合わせは火曜日 にお願いします。)	<h2>うたを楽しもう</h2> <p>月2回 火曜・木曜日 時間：10時～11時 場所：4階 大会議室 持ち物：水分補給用の飲み物</p> <p>講師 岡田照子さん</p> <p>ピアノの伴奏に合わせて童謡や懐かしの歌謡曲をみんなで唄って、五感を刺激し心を癒しましょう。</p> 		<h2>うたごえ体操</h2> <p>ストレッチや音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心身共にリフレッシュ。タオルを使っての体操もします。</p> <p>金曜日 時間：10時～11時 場所：4階 大会議室 又は1階 和室 持ち物：フェイスタオル・飲み物 動きやすい服装</p>		<h2>脳もいきいき</h2> <p>まちがい探しや漢字、計算問題を解いて脳を活性化します。右脳と左脳を刺激して幸せな人生を送りましょう。</p> <p>月1回 土曜日 時間：10時～11時 場所：2階 会議室または4階 集団指導室 持ち物：筆記用具・色鉛筆 資料代100円当日集金 ※前日までに申し込みをお願いします。</p>		★単発の教室も開催します。毎月発行のおたよりをご覧ください		
	<h2>ぽかぽか体操</h2> <p>みんなで楽しく笑って身体を動かします。意欲のある仲間と励ましながら健康になりましょう。</p> <p>年12回 火曜日 時間：10時～11時15分 場所：4階 大会議室 講師 上田里恵さん 持ち物：動きやすい服装 水分補給用の飲み物</p>	<h2>男のストレッチ</h2> <p>男性限定の教室です。ゆったりと身体を動かすことから始めましょう。</p> <p>水曜日 時間：10時～11時 場所：2階 教養娯楽室 持ち物：動きやすい服装 フェイスタオル 水分補給用の飲み物</p>	<h2>ここからケア</h2> <p>体力に自信の無い方におススメです。身体の調子を整え、機能の向上に役立てましょう。</p> <p>年7回 木曜日 時間：10時～11時 場所：1階 和室 講師 西山美智子さん 持ち物：動きやすい服装 水分補給用の飲み物</p>	<p>事前申込が必要な教室</p> <p>☆脳もいきいき (資料の準備があるため)</p> <p>☆むつみ会 (お弁当の注文があるため)</p>		<p>※機能回復訓練室利用者対象※</p> <h2>お気楽クラブ</h2> <p>月1回 土曜日 時間：9時30分～10時15分 場所：1階 機能回復訓練室</p> <p>体操やレクリエーションを通して仲間と集まって交流しましょう。</p>			
	<h2>じんわりストレッチ</h2> <p>のびのびと気持ちよく筋を伸ばして身体を柔軟にしましょう。</p> <p>年6回 火曜日 時間：10時～11時15分 場所：4階 大会議室 講師 松本明美さん 持ち物：動きやすい服装 水分補給用の飲み物</p>	<p>老人福祉センターは… 生きがいづくり 健康づくり 仲間づくり など 外出のきっかけになる 教室を開催しています。</p> <p>教室の見学もできます。 お気軽にお越しください。</p> 		<p>※一人暮らしの方対象※</p> <h2>むつみ会</h2> <p>～一人暮らしのつどい～</p> <p>健康に過ごすための情報提供など毎月楽しい企画をしています。お昼にはお弁当を食べて和気あいあいと交流しましょう。</p> <p>月1回 木曜日 時間：10時～12時30分 ※参加を希望する人は事前に 弁当代540円を添えて申込をお願いします。</p>		<p>いつでも いつからでも 参加できます。</p> <p>直接、 会場へお越しください</p>		<h2>機能回復訓練室の利用について…</h2> <p>医師からリハビリを勧められた方、障害者手帳をお持ちの方が利用できます。 機能の回復にお役立てください。</p>	
	<h2>囲碁・将棋クラブ</h2> <p>開催：火～日曜日 13時～17時 場所：2階 教養娯楽室</p> 		<h2>三世交代事業 (年数回)</h2> <p>高齢者・親子・小学生と一緒に季節の行事を楽しみます。 交流を輪を広げましょう。</p> 						