

# ほのぼの通信



※市内にお住まいの障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの方が利用できます。

月	火	水	木	金	土	日
休館日	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;">                     食事と睡眠で夏バテを防ぎ、元気に夏を乗り切ろう！                 </div>		1 	2 パソコン入門 10:00～12:00 	3 	4 
5 休館日	6 栗クラブ 10:00～12:00 	7 	8 楽しむ ハーモニカ 10:00～11:30 	9 パソコン入門 10:00～12:00 	10 	11 祝日休館日 (山の日)
12 休館日	13 栗クラブ 10:00～12:00 	14 	15 	16 	17 	18 
19 休館日	20 栗クラブ 10:00～12:00	21 	22 	23 パソコン入門 10:00～12:00	24 	25 ふでふで工房 13:30～15:00 『絵手紙教室』 ※詳しくは裏面参照
26 休館日	27 栗クラブ 10:00～12:00	28 	29 	30 パソコン入門 10:00～12:00	31 	



## クイズ 並び替えて「夏に関する言葉」にしてみよう！

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| ① り か い す わ   | ④ し た む が わ く      |
| ② り き お ご か   | ⑤ な か い た び い は    |
| ③ す ん ぼ み お や | ⑥ み い ゆ お し ま ち ょう |

※答えは職員に聞いてね。



# 楽しむハーモニカ



ハーモニカは子どもの時以来という方もどうぞ。始めてみませんか？  
毎月第2木曜日に開催しています。  
楽しくリハビリにも役立ちます。

日時 **8月8日(木)、9月12日(木)**  
**10:00~11:30**

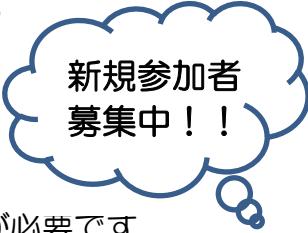
場所 総合福祉センター4階 会議室

講師 井手正さん

持ち物 ハーモニカ

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。



# ふでふで工房

## 『絵手紙教室』

知的障害者のための教室です。いつもは習字をしていますが、8月は絵手紙を描きます。

日時 **8月25日(日)**  
**13:30~15:00**

場所 総合福祉センター2階 会議室

講師 太田琴さん

持ち物 習字道具

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。



# パソコン入門

## 初心者向け参加者募集！！

電源を入れるところからゆっくり始めます。いつからでも習うことが出来ます。興味のある方は、お気軽にご相談ください。

日時 **毎週金曜日 ※8/16(金)は休み**  
**10:00~12:00**

場所 総合福祉センター

参加費 1人100円/月



※貸出用のパソコンがあります

※事前に申し込みが必要です。



# スポーツを楽しもう

## 『ボッチャ』

ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。体を動かしながら頭の体操にもなります。一緒に楽しみましょう。

日時 **9月4日(水)**  
**10:00~11:30**

場所 総合福祉センター4階 大会議室

指導 大本勝己さん

定員 20名

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。



## つとい「香り袋づくり」

6月27日開催しました

好きなお香を調香♪

珍しい体験に大満足！！



# ほのぼの通信



※市内にお住まいの障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの方が利用できます。

月	火	水	木	金	土	日
休館日						1 ふでふで工房 13:30～15:00
2 休館日	3 栗クラブ 10:00～12:00	4 スポーツを楽しもう 『ボッチャ』 10:00～11:30	5 習字同好会 13:30～15:00	6 パソコン入門 10:00～12:00	7 	8 
9 休館日	10 栗クラブ 10:00～12:00	11 あったか クッキング 10:00～13:00	12 楽しむ ハーモニカ 10:00～11:30	13 パソコン入門 10:00～12:00	14 チャレンジ クッキング 10:00～12:30	15 はーとらんど 10:30～11:30
16 休館日(敬老の日)	17 振替休館日 中秋の名月	18 うたの花束 10:00～11:30	19 習字同好会 13:30～15:00	20 パソコン入門 10:00～12:00	21 	22 祝日休館日 (秋分の日)
23 休館日	24 栗クラブ 10:00～12:00	25 つどい 「おはぎ作り」 10:00～13:00 ※詳しくは下面参照	26 	27 パソコン入門 10:00～12:00	28 	29 
30 休館日						

## 「おはぎ作り」

つどい  
9月

日時 9月25日 (水) 10:00～13:00  
 場所 総合福祉センター3階 調理実習室  
 講師 岡本節子さん  
 持ち物 エフロン・三角巾・ふきん  
 参加費 500円(材料代)  
 定員 15名(定員になり次第締め切ります)







## あったかクッキング 参加者募集しています！

旬の食材を使って料理を楽しみましょう。食事を囲んで健康維持と交流を深めましょう。毎月第2水曜日に開催します。

日時 **9月11日(水)**

**10:00~13:00**

場所 総合福祉センター3階 調理実習室

講師 岡本節子さん

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん

参加費 500円(材料代)

※事前に申し込みが必要です。



## チャレンジクッキング 参加者募集しています！

知的障害者のための料理教室です。休日に美味しい料理を食べて楽しみましょう。毎月開催しています。

日時 **9月14日(土)**

**10:00~12:30**

場所 総合福祉センター3階 調理実習室

講師 塩村範秀さん

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん

参加費 500円(材料代)

※事前に申し込みが必要です。



## はーとらんど



知的障害者のための休日の集いの場所です。楽しくおしゃべりしましょう。毎月第3日曜日に開催しています。

日時 **9月15日(日)**

**10:30~11:30**

場所 総合福祉センター1階 小会議室

内容 お話会

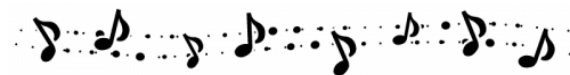
定員 10名

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。



## うたの花束



懐かしい童謡や歌謡曲をピアノ演奏に合わせて、みんなで歌います。脳トレや回想法も取り入れています。

日時 **9月18日(水)**

**10:00~11:30**

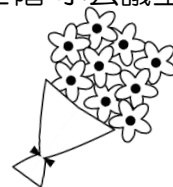
場所 総合福祉センター2階 小会議室

伴奏 安藤美和子さん

定員 10名

参加費 100円(お茶・歌詞コピー代)

※事前に申し込みが必要です。



～申し込み・問い合わせ先～ (休館日：月曜日・祝日・年末年始)

尾道市障害者福祉センター (尾道市社会福祉協議会)

住所：尾道市門田町22番5号

電話番号：(0848)22-8385 / F A X 番号：(0848)20-0120