

いきいき きらきら



- ◆老人福祉センターの教室申し込みは、ご本人に限ります。
- ◆問い合わせは火～日曜日をお願いします。(月曜日・祝日は休館日)
- ◆教室開催は状況により見直しや中止する場合があります。

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金	土	日
よあい広場『スマイル☉コンサート』 日時 3月26日(火) 10時～11時30分 会場 福祉センター4階 大会議室 演奏者 ミサオ&ミチコ 高田和之さん 定員 100名(定員になり次第締め切ります) ※人数把握のため、事前に申し込みをしてください。				1	2	3
				生き生き脳のための アロマハンド マッサージ 10時～ 11時30分 ※事前申込必要		ひな祭り
4	5	6	7	8	9	10
休館日	うたを楽しもう 【入替制】 ①13時30分～ ②14時30分～ ※タオル持参	男のストレッチ 10時～11時 ※タオル持参 囲碁・将棋クラブ 13時～ 16時30分		スマイルの時間 10時～11時 【会場→4階大会議室】 ※タオル持参		
11	12	13	14	15	16	17
休館日		じんわり ストレッチ 【入替制】 ① 9時45分～ ②10時45分～ 囲碁・将棋クラブ	ここからケア 10時～11時 	◎教室参加のお知らせ◎ 『ぽかぽか体操』と『じんわりストレッチ』の教室はどちらかのみの参加となります。ご了承ください。		
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 【会場→4階大会議室】 	春分の日 休館日	むつみ会 10時～11時 【内容:キーボード伴奏に合わせて歌います】	スマイルの時間 10時～11時 【会場→4階大会議室】 ※タオル持参	脳もいきいき 10時～11時 ※筆記用具・色鉛筆・資料代100円必要	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	よあい広場 『スマイル☉コンサート』 10時～11時30分 絵手紙同好会 10時～12時	体操と セルフケア 【入替制】 ① 9時45分～ ②10時45分～ 囲碁・将棋クラブ	三世代交流 『布で小物作り』 13時30分～15時 ※事前申込必要	☆☆☆お知らせ☆☆☆ 4月から新年度になります！ 利用登録申込の更新手続きをお願いします。(3月の教室で随時配布します。)		

～お問い合わせ・申し込み～ (月曜・祝日は休館です)

事務局:尾道市社会福祉協議会

尾道市老人福祉センター 電話:0848(22)8385 FAX:0848(20)0120

✿ 生き生き脳のためのアロマハンドマッサージ ✿

リラックス効果だけでなく認知症予防や記憶力向上にも効果が期待されるハンドマッサージを体験します。わいわい賑やかに楽しみましょう♪

【日時】 3月1日(金) 10時～11時 30分

【会場】 福祉センター2階 会議室

【講師】 今岡雅子さん 【参加費】 300円(材料代)

【定員】 20名(定員になり次第締め切ります)

【持ち物】 バスタオル1枚・フェイスタオル1枚・筆記用具

【申込方法】 社協窓口または電話で申し込みをしてください。



むつみ会(つどいの時間)

キーボードの伴奏に合わせて懐かしい歌謡曲や童謡を皆で唄いましょう♪

【日時】 3月21日(木) 10時～11時

【場所】 福祉センター2階 会議室

【講師】 高木はるみさん 【参加費】 無料

【申込】 初めての方は事前に申し込みをしてください。



三世代交流『布で小物作り』



多世代で交流しながら、素敵なブローチなど小物を作ります。

【日時】 3月28日(木) 13時30分～15時

【場所】 福祉センター2階 会議室

【定員】 20名(先着順で受付、定員になり次第締め切ります。)

【参加費】 330円(材料代)

【申込方法】 社協窓口または電話で申し込みをしてください。



4月から『男の手料理同好会が再開します！』

男性のための料理教室です。男性同士集まって気軽に料理を楽しみませんか？

【日時】 4月4日(木) 10時～13時

【場所】 福祉センター3階 調理実習室

【定員】 20名 【会費】 1,000円

【講師】 則信 喜久子さん

【持参物】 エフロン・三角巾・ふきん・台ふきん・マスク

【申込方法】 社協窓口または電話で申し込みをしてください。

※毎月第1木曜日に開催します。次回の教室は、5月2日(木)

