

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)

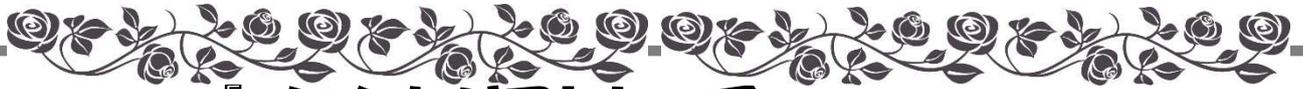
2024年(令和6年)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日		じんわりストレッチ [A組] 10時～11時 【場所:1階和室】 囲碁・将棋クラブ 13時～ 16時30分	男の手料理同好会 10時～13時 参加者募集中!!	スマイルの時間 10時～11時 【場所:4階大会議室】 ※タオル持参		
8	9	10	11	12	13	14
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ ※タオル持参 【場所:4階大会議室】 絵手紙同好会 10時～12時	男のストレッチ 10時～11時 ※タオル持参 囲碁・将棋クラブ		◎じんわりストレッチの教室◎ A組・B組どちらかのみのお参加をお願いします。ご了承ください		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 【場所:4階大会議室】	男のストレッチ (内容:シルバーリハビリ体操) 10時～11時 囲碁・将棋クラブ	むつみカフェ 10時～11時 【内容:健康の話】	スマイルの時間 10時～11時 【場所:4階大会議室】 ※タオル持参		
22	23	24	25	26	27	28
休館日		じんわりストレッチ [B組] 10時～11時 【場所:1階和室】 囲碁・将棋クラブ	呼吸法と体操 10時～11時 【場所:4階大会議室】 午前の開催です!!		脳もいきいき 10時～11時 ※筆記用具・色鉛筆・資料代 100円必要 【場所:2階会議室】	
29	30	☆☆☆老人センターを利用する方へ☆☆☆ 新年度になりました。 利用登録のお手続きをお願いいたします。				

—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



『じんわりストレッチ (A組・B組)』

【日時】 **A組** 4月3日(水) ・ **B組** 4月24日(水)

10時～11時 【場所】 1階 和室

【講師】 岩本暁美さん 【参加費】 無料

【定員】 各45名(定員になり次第締め切ります)

【持参物】 バスタオルまたはヨガマット・水分補給の飲み物

【申込方法】 事前にA組・B組を決めて申し込みをしてください。
いずれか1回の参加となります。ご了承ください。



『むつみカフェ』 (教室名が変わりました!)

お茶を飲みながらほっこりする時間を楽しみませんか?

毎月、体操や音楽鑑賞など内容を変えて行っています。

【日時】 4月18日(木) 10時～11時 (毎月第3木曜日)

【内容】 西部包括職員による『健康の話』

【場所】 1階 和室 【参加費】 50円(お茶代)

【定員】 30名

【申込方法】 初めての方は事前に申し込みをしてください。



新たな教室が始まります♪



『パンとスーフの日 ～第1弾～』

身体に優しいスーフと焼き立てパンで交流しましょう♪

【日時】 5月10日(金)・6月14日(金)・7月12日(金)

10時～12時30分 (3回コースです)

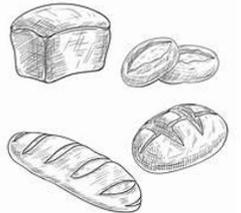
【場所】 3階 調理実習室 【参加費】 1回400円(材料代)

【定員】 20名(定員になり次第締め切ります)

【持ち物】 エフロン・三角巾・マスク・ふきん・台ふき

【申込方法】 4月13日(土)9時30分～

電話または社協窓口にて受け付けます。



よりあい広場 ※尾道市民ならどなたでも参加できます。

『まんまるリボンのお弁当袋を作ろう!』

【日時】 5月19日(日) ①13時30分～ ②14時30分～

【場所】 2階 会議室 【定員】 各6名 【参加費】 500円(材料代)

【申込方法】 4月14日(日)9時30分～電話・社協窓口にて受け付けます。



2024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・日曜日にお願ひします)	<h3>うたを楽しもう</h3> <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います。五感を刺激して心を癒しましょう。</p> <p>【開催曜日】 火曜午後 【場所】 4階 大会議室 【時間】 13時30分～14時30分 【定員】 100名 【参加費】 20円(歌集代) 【講師】 岡田照子さん</p>	<h3>男のストレッチ</h3> <p>男性限定の教室です。</p> <p>【開催曜日】 月2回 水曜日 (内1回は、シルバーリハビリ体操になります) 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室 【定員】 30名 【進行】 職員</p>	<h3>ここからケア</h3> <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>【開催曜日】 奇数月 木曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室 【定員】 30名 【講師】 西山美智子さん ◎畳に座って行います。</p>	<h3>スマイルの時間</h3> <p>皆さんが笑顔になれる教室です。</p> <p>【開催曜日】 月2回 金曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 4階 大会議室 【定員】 100名 【進行】 職員</p>	<h3>脳もいきいき</h3> <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>【開催曜日】 月1回 土曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 2階 会議室 【定員】 80名 【進行】 職員 【参加費】 100円(資料代) 【持ち物】 筆記用具・色鉛筆</p>	<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</p>
	<h3>ぽかぽか体操</h3> <p>みんなで楽しく身体を動かします。意欲のある仲間と励まし合って健康になりましょう。</p> <p>【開催曜日】 火曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 4階 大会議室 【定員】 100名 【講師】 上田里恵さん</p>	<h3>囲碁・将棋クラブ</h3> <p>【開催曜日】 毎週水曜日 【時間】 13時～16時30分 【場所】 2階 会議室</p>	<h3>呼吸法と体操</h3> <p>体操の効果を上げる呼吸法を身につけてみませんか。</p> <p>【開催曜日】 偶数月木曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 4階 大会議室 【定員】 100名 【講師】 前原照子さん</p>	<h3>初の教室!!</h3> <h4>パンとスープの日</h4> <p>美味しいスープと簡単パンを焼いてほっこりしましょう♪</p> <p>第1弾→5月・6月・7月 第2弾→9月・10月・11月 第3弾→1月・2月・3月 (※3回コースです)</p> <p>【時間】 10時～12時30分 【場所】 3階 調理実習室 【定員】 20名【進行】 職員 【参加費】 400円 【持ち物】 エプロン・三角巾・ふきん・台ふき ※衛生面に注意して調理しましょう。 ※申し込み方法については、毎月発行のお便りをご確認ください。</p>	<h3>体操の教室の持ち物</h3> <ul style="list-style-type: none"> ○動きやすい服装 ○水分補給用の飲み物 ○フェイスタオル 	
	<h3>◎絵手紙同好会</h3> <p>下手が良いを合言葉！自分の気持ちを絵手紙にして大切な方へ送ってみましょう。</p> <p>【日程】 月1回 火曜日 10時～12時 【講師】 高畦八重子さん 【会費】 500円+実費</p>	<h3>じんわりストレッチ</h3> <p>【A組・B組】 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>【開催曜日】 水曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室 【定員】 各45名 【講師】 岩本暁美さん ◎畳に座って行います</p>	<h3>むつみカフェ</h3> <p>～つどいの時間～</p> <p>健康に過ごすためのヒントや毎月楽しい内容で行います。(体操・ものづくり・音楽鑑賞・ゲームなど)</p> <p>【開催曜日】 第3 木曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室 【進行】 職員 【定員】 30名</p>	<h3>機能回復訓練室の利用について…</h3> <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、または体力の維持したい方が利用できます。機能の回復や維持にお役立てください。</p> <p>【利用日】 火～日曜日 月曜日と祝日は使用不可 【利用時間】 9時～17時</p>		
	<h3>◎男の手料理同好会</h3> <p>男性のための料理教室です。わいわい賑やかに調理を楽しみましょう。</p> <p>【日程】 毎月第1木曜日 10時～13時 【講師】 則信喜久子さん 【会費】 1,000円</p>	<h3>同好会入会希望の方は事務局(22-8385)までご連絡をください。</h3>		<p>老人福祉センターは、生きがいづくり、健康づくり、外出のきっかけになる教室を行っています。教室の見学は、いつでもできますので、お気軽にお越しください。</p>		