

# 2024年度 老人福祉センターの紹介

日々の生活のなかで“いきいきとした毎日”“きらきら輝く気持ち”を応援しています。  
若返りをめざして老人福祉センターの行事や教室に参加してみませんか。

対象者は…

尾道市内在住の60歳以上の方が対象です。

どこにあるの?…

尾道市総合福祉センターにあります。

利用するには…

利用登録が必要です。(毎年更新)  
2024年4月～2025年3月

申し込み  
問い合わせは…

事務局：尾道市社会福祉協議会 ☎22-8385

## 同好会教室案内 (各同好会は会費が必要です。)

※入会希望の方は事務局(22-8385)までご連絡ください。

教室名	開催日	内容
絵手紙同好会	月1回 火曜日 10時～12時	“下手でもいい”が合言葉。 自分の気持ちを絵手紙にして大切なあの人に送ってみましょう。
男の手料理同好会	月1回 木曜日 10時～13時	男性も厨房に入ろうを合言葉に和気あいあい調理しています。

老人福祉センターを利用されている皆様へ・・・

日頃から老人福祉センターの教室運営に、ご理解とご協力くださりありがとうございます。令和6年4月から新たな教室がスタートします。引き続き、皆様が健康で笑顔溢れる時間を過ごしていただけるよう様々な教室を行っていきます。これからもよろしくお願ひ致します。

# 老人福祉センター教室案内

老人センターでは、生きがいを高めたり、体力を維持向上することなど、皆さんが日々の生活を健康で豊かなものするために様々な教室を行っています。見学もできますので、気楽にお越しください。

曜日	教室名	講師	場所・日程	定員	連絡有無	内容
火曜日	うたを楽しもう	岡田照子さん	4階 大会議室 年間12回 13時30分～14時30分	100	無し	生伴奏に合わせて童謡・唱歌・懐かしの歌謡曲をみんなで歌います。自律神経を整える腹式呼吸やタオル体操で身体をほぐす時間もあります。楽しく唄って爽快な気分が味わえます。(歌集代20円)
	ぽかぽか体操	上田里恵さん	4階 大会議室 年間11回 10時～11時	100	無し	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。※椅子に座って行います。
水曜日	じんわりストレッチ【A組・B組】	岩本暁美さん	1階 和室 10時～11時	各45	必要	畳に寝そべてじんわりと気持ちよく筋を伸ばし、柔軟な身体づくりを行っています。 ※畳に座って行います。☆参加条件あり
	男のストレッチ	職員	1階 和室 月2回 (うち1回はシルバーリハビリ体操) 10時～11時	30	必要	男性限定の教室です。無理なくゆっくり身体を動かしましょう。体操だけでなくゲームも取り入れています。 ※畳に座って行います。
	囲碁・将棋クラブ		2階 会議室 毎週水曜日 13時～16時30分	なし	無し	囲碁・将棋が好きな方が集って、共通の娯楽を楽しみます。
木曜日	ここからケア	西山美智子さん	1階 和室 奇数月木曜日 年間6回 10時～11時	35	必要	頑張らない体操です。自分の身体を観察し癖を知ることから始めます。筋肉の働きを回復させ体調改善や運動機能向上する動きを学びましょう。 ※畳に座って行います
	呼吸法と体操	前原照子さん	4階 大会議室 偶数月木曜日 年間6回 10時～11時	100	無し	体操の効果が上がる呼吸法を身につけましょう。健康年齢も上がります。
	むつみカフェ (つどいの時間)		1階 和室 第3木曜日 10時～11時	40	必要	健康の話、体操、音楽鑑賞、舞踊観賞、キーボード演奏・紙芝居・布絵本披露など毎月内容を変えて開催しています。
金曜日	スマイルの時間	職員	4階 大会議室 月2回 10時～11時	100	無し	音楽に合わせて身体を動かします。皆さんが笑顔になれる教室です。 ※椅子に座って行います。
	パンとスープの日 (3回コース)	職員	3階 調理実習室 10時～12時30分	20	申込制	身体に優しいスープと焼き立てパンで交流しましょう。 第1弾:4・5・6月コース 第2弾:9・10・11月コース 第3弾:1・2・3月コース その都度募集します。
土曜日	脳もいきいき	職員	2階 会議室 10時～11時	80	必要	間違い探し、計算・漢字問題などプリント問題に挑戦して脳を活性化し、幸せな人生を送りましょう。(資料代100円)
火曜日	機能回復訓練		1階 機能回復訓練室 月曜・祝日は使用できません 9時～17時	無	無し	体力維持向上を希望する方が利用ができます。 ※事前に登録が必要です。

# 令和6年度老人福祉センター 教室年間カレンダー【令和6年4月～9月】

※スマイルの時間・男のストレッチなど単発の行事が加わりますので、毎月発行のお便りをご確認ください!※

## 4月（卯月）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		じんわりA				
8	9	10	11	12	13	14
	うた 楽し					
15	16	17	18	19	20	21
	ぽか ぽか		むつみ カフェ			
22	23	24	25	26	27	28
		じん わりB	呼吸法 と体操		脳いき いき	
29	30					

## 5月（皐月）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		じん わりA				
6	7	8	9	10	11	12
	うた 楽し					
13	14	15	16	17	18	19
			むつみ カフェ			
20	21	22	23	24	25	26
	ぽか ぽか				脳いき いき	
27	28	29	30	31		
		じん わりB	ここ ケア			

## 6月（水無月）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	うた 楽し	じん わりA				
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
	ぽか ぽか		むつみ カフェ		脳いき いき	
24	25	26	27	28	29	30
		じん わりB	呼吸法 と体操			

## 7月（文月）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	うた 楽し	じん わりA				
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
			むつみ カフェ			
22	23	24	25	26	27	28
			ここ ケア		脳いき いき	
29	30	31				
	ぽか ぽか	じん わりB				

## 8月（葉月）

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	うた 楽し					
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
			呼吸法 と体操			

## 9月（長月）

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	うた 楽し	じん わりA				
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
		じん わりB	むつみ カフェ			
23	24	25	26	27	28	29
	ぽか ぽか		ここ ケア		脳いき いき	
30						

# 2024年 老人福祉センター 教室年間カレンダー【令和6年10月～令和7年3月】

10月（神無月）

月	火	水	木	金	土	日
	1 うた 楽し	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 じん わりA	17 むつみ カフェ	18	19	20
21	22 ぽか ぽか	23	24	25	26 脳いき いき	27
28	29	30 じん わりB	31 呼吸法 体操			

11月（霜月）

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 うた 楽し	6 じん わりA	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 じん わりB	21 むつみ カフェ	22	23	24
25	26 ぽか ぽか	27	28 ここ ケア	29	30 脳いき いき	

12月（師走）

月	火	水	木	金	土	日
2	3 うた 楽し	4 じん わりA	5	6	7	1 ・ 8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 ぽか ぽか	18	19 むつみ カフェ	20	21	22
23	24	25 じん わりB	26 呼吸法 体操	27	28	29
30	31					

令和7年1月（睦月）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 うた 楽し	8	9	10	11	12
13	14	15 じん わりA	16 ここ ケア	17	18	19
20	21 ぽか ぽか	22	23 むつみ カフェ	24	25 脳いき いき	26
27	28	29 じん わりB	30	31		

2月（如月）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 うた 楽し	5 じん わりA	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ぽか ぽか	19	20 むつみ カフェ	21	22 脳いき いき	23
24	25	26 じん わりB	27 呼吸法 体操	28		

3月（弥生）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 うた 楽し	5 じん わりA	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ぽか ぽか	19	20	21	22	23 脳いき いき
24 ・ 31	25	26 じん わりB	27 ここ ケア	28	29	30

※スマイルの時間・男のストレッチなど単発の行事が加わりますので、毎月発行のお便りをご確認ください！※