

いきいき きらきら



2024年(令和6年)

- ◆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)
- ◆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。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日	うたを楽しもう 13時30分～14時30分 【4階大会議室】 ※歌集代20円 タオル持参 	じんわりストレッチ 【A組】 10時～11時 【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 	今年の夏も熱中症を予防して 元気に過ごすために… 暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高くなります。暑くなる前から暑熱順化をして熱中症になりにくい体づくりをしましょう。適度な運動、入浴など身近な方法で軽く汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	ちまちまスタイル『フレームアレンジメント』 13時30分～15時 ※事前申込必要	男のストレッチ 10時～11時 ※タオル持参 囲碁・将棋クラブ	 	パンとスーフの日 【第1弾②】 10時～12時30分 (事前申込者のみ)	熱中症に注意 	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 【4階大会議室】 ※タオル持参	男のストレッチ(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:体操) ※タオル持参	スマイルの時間 10時～11時 【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	よりあい広場『阿波おどり』 10時～11時 ※当日参加OK
24	25	26	27	28	29	30
休館日	絵手紙同好会 10時～12時 	じんわりストレッチ【B組】 10時～11時 【1階和室】 囲碁・将棋クラブ	呼吸法と体操 10時～11時 【4階大会議室】 	スマイルの時間 10時～11時 【4階大会議室】 ※タオル持参 		

—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



ちまちまスタイル『フレイムアレンジメント』



造花でおしゃれなインテリアを作ってみませんか？

【日時】6月11日(火) 13時30分～15時

【場所】福祉センター3階 集会会議室

【定員】15名(定員になり次第締め切ります)

【参加費】1,500円(材料代)

※見本が見たい方は事務所まで…

【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。



『むつみカフェ』(つどいの時間)

毎月内容を変えて行っています。これから参加を考えている方、ぜひどうぞ！

【内容】体操指導

【日時】6月20日(木)10時～11時

【場所】福祉センター1階 和室 【講師】東風上 薫さん

【定員】15名(定員になり次第締め切ります)

【参加費】無料

【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。



よいあい広場『阿波おどい』 ※尾道市民ならどなたでも参加できます

優美な踊りを見て、徳島へ行った気分になりましょう♪

【日時】6月23日(日) 10時～11時

【場所】福祉センター4階 大会議室

【定員】100名 【参加費】無料

【演者】しまなみ天風連のみなさん

【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。



ここからケア



良い教室なので紹介します♪

頑張らなくても質の良い体操ができます。ぜひ参加してみませんか？

【日時】7月25日(木)10時～11時 (次回9月26日)

【会場】福祉センター1階 和室

【講師】西山 美智子さん 【参加費】無料

【定員】45名(定員になり次第締め切ります) 【持ち物】フェイスタオル1枚

【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。

