
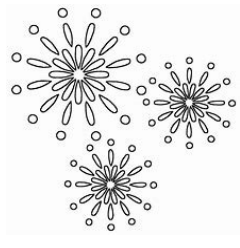









いきいき きらきら



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。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 【4階大会議室】 ※タオル持参	じんわり ストレッチ 【A組】 10時～11時 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 		たなぼた 七夕 	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		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 スープの日 第1弾-③ (10時～ 12時30分) ※事前申込者のみ	様々な教室で フェイスタオルを 使用しますので、 ご持参ください 	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	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：お茶会) 	スマイルの時間 10時～11時 【4階大会議室】 ※タオル持参	来館される際は、 水分補給の飲み物を ご持参ください。 	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		囲碁・将棋クラブ 	ここからケア 10時～11時 【1階和室】 ※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円必要	
29	30	31	<div style="text-align: center;">  <h2>むつみカフェ</h2>  </div> <p>自分でお抹茶を点でて飲みます。新茶の香りを楽しみましょう</p> <p>【内容】お茶会 【日時】7月18日(木) 10時～11時 【場所】1階 和室  【講師】榎宗 町子さん 【参加費】300円 【申し込み】初めてのの方は、申込をしてください</p>			
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 【4階大会議室】 ※タオル持参 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 囲碁・将棋クラブ				



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
			1	2	3	4
			男の手料理 同好会 10時～13時			
5	6	7	8	9	10	11
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 【4階大会議室】 ※タオル持参	囲碁・将棋クラブ 13時～16時30分	8月は盛夏のため、ほかほか体操・じんわりストレッチ・男のストレッチ・スマイルの時間・むつみカフェ・脳もいきいきの教室はお休みです。 熱中症に気を付けて元気にお過ごしください。			休館日
12	13	14	15	16	17	18
休館日		囲碁・将棋クラブ				
19	20	21	22	23	24	25
休館日		囲碁・将棋クラブ				
26	27	28	29	30	31	
休館日	絵手紙同好会 10時～12時	囲碁・将棋クラブ	呼吸法と体操 10時～11時 【4階大会議室】			



今すぐできる！夏バテしないための生活習慣



- ①こまめな水分補給
- ②適度な運動を行う
- ③良い睡眠をとる
- ④定期的に室温をチェック
- ⑤栄養バランスの良い食事を摂ること



元気な身体を作るには・・・

しっかり食べる、しっかり寝る、しっかり動くことが大切です。

まずはしっかりと食べることで、身体にとっていい循環が生まれますので、食を楽しみながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

—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