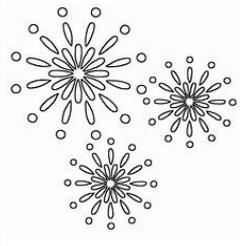
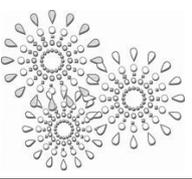


いきいき きらきら



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 |
| | 楽しい夏休みを! | | 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