

# 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。
- 2025年(令和7年)

月	火	水	木	金	土	日	
<b>2025年(巳年) スタート!</b>		1 元日	2 休館日	3 休館日	4 	5 	
6 休館日	7 うたを楽しもう 13時30分～14時30分 ※ <b>タオル持参</b>	8 男のストレッチ 10時～11時  囲碁・将棋クラブ 13時～16時30分	9 男の手料理 同好会 10時～13時  	10 ヨガdeイ～ス 10時～11時 ※裏面参照	11 	12 	
13 成人の 休館日	14 振替 休館日	15 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	◇●◇お知らせ◇●◇ じんわりストレッチの参加は <b>A組・B組</b> どちらか のみとなります。担当職員へお尋ねください。			18 	19 
20 休館日	21 ぽかぽか体操 10時～11時  	22 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	23 むつみカフェ 10時～11時 ※裏面参照  	24 スマイルの時間 10時～11時	25 脳もいきいき 10時～11時 ※筆記用具・色鉛筆 資料代100円必要 ※ <b>出欠の連絡をお 願います</b>	26 	
27 休館日	28 絵手紙同好会 10時～12時  	29 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	30	31	 <b>2025年が始まりました。 教室に参加して、毎日を愉しみ 寒い冬も元気に過ごしましょう♪</b>		

—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

新企画です!!

## 『ヨガ de イ〜ス』

椅子に座ってヨガを体験してみましょう♪

【日 時】 1月10日(金) 10時~11時  
【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室  
【講 師】 杉原 ともみさん  
【定 員】 50名 【参加費】 無料

※人数把握のため、申し込みをしてください。



## むつみカフェ

身体を動かして元気に過ごしましょう☆

【日 時】 1月23日(木) 10時~11時  
【場 所】 総合福祉センター1階 和室  
【講 師】 西山 美智子さん  
【参加費】 無料 ※初めての方は申し込みをして下さい。

〈来月の予定〉

2月20日(木)は、体操レクリエーションを行います。

詳しくは次回おたよりでお知らせします。

※毎月内容を変えて行います。継続しての参加をお待ちしています。



よいあい広場 ※尾道市在住の方ならどなたでも参加できます。

## 『新春邦楽 コンサート』

尺八と箏の演奏に酔いしれましょう!

【日 時】 2月1日(土) 10時30分~12時  
【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室  
【演奏者】 尾道三曲会  
【定 員】 100名 【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。

