



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
<p>よりあい広場 『新春邦楽 コンサート』 ※尾道市在住の方ならどなたでも参加できます。</p> <p>【日時】2月1日(土) 10時30分～12時</p> <p>【会場】総合福祉センター4階 大会議室</p> <p>【定員】100名 【参加費】無料</p> <p>【演奏者】尾道三曲会 ※事前に申し込みをしてください。</p>					1	2
					よりあい広場 『新春邦楽 コンサート』 10時30分～ 12時	
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 ※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	スマイルの時間 10時～11時		
<p>◇●◇お知らせ◇●◇</p> <p>じんわりストレッチの参加はA組・B組どちらかのみとなります。担当職員に気軽にお尋ねください。</p>						
10	11	12	13	14	15	16
休館日	建国記念日 休館日	男のストレッチ 10時～11時 囲碁・将棋クラブ	背骨 コンディショニング 10時～11時 ※裏面参照			
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 	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 【2階会議室】 ※裏面参照		脳もいきいき 10時～11時 ※筆記用具・色鉛筆 資料代100円必要 ※欠の連絡をお願い します	天皇誕生日 休館日
24	25	26	27	28		
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 	スマイルの時間 10時～11時 		

—お問い合わせ・お申し込み— (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

背骨コンディショニング

【内 容】背骨を整える体操を教えます。

【日 時】2月13日(木) 10時~11時

【場 所】総合福祉センター4階 大会議室

【講 師】郷原 遥さん

【定 員】50名

【参加費】無料

【持ち物】バスタオル2枚又はヨガマット、フェイスタオル2枚、
水分補給の飲み物、動きやすい服装

※人数把握のため、事前に申し込みをしてください。



むつみカフェ

【内 容】ピアノ演奏に合わせて身体を動かします。

【日 時】2月20日(木) 10時~11時

【場 所】総合福祉センター2階 会議室

【講 師】笹島 由江さん 【参加費】無料

※初めての方は申し込みをして下さい。

◆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。

『ひだまりサロン@おのみち』

お話あり、体操あり、ミニライブあり。ライブでは、書道家による書道パフォーマンスもあります。

【日 時】3月2日(日) 10時~11時30分

【場 所】総合福祉センター4階 大会議室

【内 容】1部:やさしい漢方のお話

講師 岡崎 裕美枝さん(薬剤師)

2部:いすヨガ

講師 杉原 ともみさん

3部:癒しの音楽ライブ書道と映像の共演 和のわ

【定 員】100名

【参加費】無料

『いやしのハワイアン・フラ』

素敵な衣装と優雅に踊る姿を見て癒されましょう♪

【日 時】3月13日(木) 10時~11時

【場 所】総合福祉センター4階 大会議室

【演 者】ホアロハのみなさん

【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。

