

老人福祉センターだより (尾道市在住の60歳以上の方が対象)

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～日曜日でお願いします。(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
			よりあい広場 『ひだまりサロン@おのみち』 3月2日(日)10時～11時30分 ※裏面参照		1	2
よりあい広場 『ひだまりサロン@おのみち』						
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		
◇●◇お知らせ◇●◇ じんわりストレッチの教室は、4月からは偶数月の開催になります。会場は4階大会議室で行います。						
10	11	12	13	14	15	16
休館日		男のストレッチ 10時～11時 (シルバーハビリ体操) 囲碁将棋クラブ	よりあい広場 『いやしのハワイアン・フラ』 10時～11時			
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 10時～11時 囲碁将棋クラブ	春分の日 休館日		脳もいきいき 10時～11時 ※筆記用具・色鉛筆・資料代100円必要 ※出欠の連絡をお願いします。	
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	ここからケア 10時～11時 【1階和室】 	スマイルの時間 10時～11時		
音健アワード2024 に応募し、奨励賞をいただきました！体操を始める前に作品を上映します♪ 皆さん、お楽しみにご来館ください。						
31	3月は、気温や気圧の変化が大きく、自律神経が乱れやすい時期です。バランスの良い食事を心がけて、適度な運動や質の良い睡眠を取り、体調に気を付けて過ごしましょう！					
休館日						

—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

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 演奏グループ 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にてお申し込みをお願いします。

どちらも
当日参加可能
です。



令和7年度 利用登録のお願い



4月から新年度になります。引き続き利用される方は利用登録申込書の記入をお願いいたします。3月18日以降の教室から随時受け付けます。記入した申込書は職員、または社協窓口へ提出してください。ご協力よろしくお願いたします。(ひとり1枚提出)※年度途中からの利用できます。

※緊急時に迅速に対応するために使用します。

※利用申込書は、行事のみに活用し、責任もって管理いたします。

※登録された方にセンター行事のお手伝いをお願いする場合があります。



老人センターでは、尾道市在住 60歳以上の方を対象に様々な教室を開催しています。

体力を維持することや、生きがいを高め、日々の生活を健康で豊かなものにするために教室へ参加してみませんか?見学もできますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。

