

2025年度老人福祉センター教室紹介

※ 尾道市在住60歳以上の方が対象です。申込受付はご本人のみとさせていただきます。

月	火	水	木	金	土	日
休館日 (お問い合わせは火・日曜日にお願ひします)	<h3>うたを楽しもう</h3> <p>ピアノの伴奏に合わせて童謡や懐かしの歌謡曲をみんなで唄います。五感を刺激して心を癒しましょう。</p> <p>【開催曜日】火曜午後 【場所】4階 大会議室 【時間】13時30分～14時30分 【定員】100名 【参加費】20円(歌集代) 【講師】岡田照子さん</p>	<h3>男のストレッチ</h3> <p>男性限定の教室です。</p> <p>【開催曜日】月2回 水曜日 (内1回は、シルバーリハビリ体操になります) 【時間】10時～11時 【場所】1階 和室 【定員】30名 【進行】職員</p>	<h3>ここからケア</h3> <p>体力に自信の無い方におススメです。身体の調子を整え、機能の向上に役立てましょう。</p> <p>【開催曜日】奇数月 木曜日 【時間】10時～11時 【場所】1階 和室 【定員】30名 【講師】西山美智子さん ◎畳に座って行います。</p>	<h3>スマイルの時間</h3> <p>皆さんが笑顔になれる教室です。</p> <p>【開催曜日】月2回 金曜日 【時間】10時～11時 【場所】4階 大会議室 【定員】100名 【進行】職員</p>	<h3>脳もいきいき</h3> <p>まちがい探しや漢字、計算問題を解いて脳を活性化します。右脳と左脳を刺激して幸せな人生を送りましょう。</p> <p>【開催曜日】月1回土曜日 【時間】10時～11時 【場所】2階 会議室 【定員】80名 【進行】職員 【参加費】100円(資料代) 【持ち物】筆記用具・色鉛筆</p>	★単発の教室も開催します 毎月発行のおたよりをご覧ください
	<h3>ぽかぽか体操</h3> <p>みんなで楽しく身体を動かします。意欲のある仲間と励まし合って健康になりましょう。</p> <p>【開催曜日】火曜日 【時間】10時～11時 【場所】4階 大会議室 【定員】100名 【講師】上田里恵さん</p>	<h3>囲碁・将棋クラブ</h3> <p>【開催曜日】毎週水曜日 【時間】13時～16時30分 【場所】2階 会議室</p>	<h3>呼吸法と体操</h3> <p>体操の効果を上げる呼吸法を身につけてみませんか。</p> <p>【開催曜日】木曜午後 【時間】13時30分～14時30分 【場所】4階 大会議室 【定員】100名 【講師】前原照子さん</p>	<h3>新たな教室です!</h3> <h3>背骨コンディショニング</h3> <p>背骨を整えて歪まない身体づくりを目指しましょう!</p> <p>【開催曜日】金曜日 【時間】10時～11時 【場所】4階 大会議室 【定員】100名 【講師】郷原遥さん 【持ち物】ヨガマット又はバスタオル2枚、フェイスタオル2枚</p>	<h3>体操の教室の持ち物</h3> <ul style="list-style-type: none"> ○動きやすい服装 ○水分補給用の飲み物 ○フェイスタオル 	
	<h3>◎絵手紙同好会</h3> <p>下手が良いを合言葉!自分の気持ちを絵手紙にして大切な方へ送ってみましょう。</p> <p>【日程】月1回 火曜日 10時～12時 【講師】高畦八重子さん 【会費】500円+実費</p>	<h3>じんわりストレッチ</h3> <p>のびのびと気持ちよく筋を伸ばして身体を柔軟にしましょう。</p> <p>【開催曜日】偶数月 水曜日 【時間】10時～11時 【場所】4階 大会議室 【定員】100名 【講師】岩本暁美さん 【持ち物】ヨガマット又はバスタオル2枚</p>	<h3>むつみカフェ</h3> <p>健康に過ごすためのヒントや毎月楽しい内容で行います。(体操・ものづくり・音楽鑑賞・ゲーム・健康の話など)</p> <p>【開催曜日】第3木曜日 【時間】10時～11時 【場所】1階 和室 【進行】職員 【定員】30名 【参加費】50円(お茶代)</p>	<h3>機能回復訓練室の利用について...</h3> <p>医師からリハビリを勧められた方など体力の維持したい方が利用できます。機能の回復や維持にお役立てください。</p> <p>【利用日】火～日曜日 【利用時間】9時～17時</p>		
	<h3>◎男の手料理同好会</h3> <p>男性のための料理教室です。わいわい賑やかに調理を楽しみましょう。</p> <p>【日程】毎月第1木曜日 10時～13時 【講師】則信喜久子さん 【会費】1,000円</p>	<h3>同好会入会希望の方は事務局(22-8385)までご連絡をください。</h3>		<p>老人福祉センターは、生きがいづくり、健康づくり、外出のきっかけになる教室を行っています。いつでも教室の見学はできますので、お気軽にお越しください。</p>		

令和7年度 老人福祉センター 教室年間カレンダー【令和7年4月～9月】

※スマイルの時間・男のストレッチなど単発の行事が加わりますので、毎月発行のお便りをご確認ください!※

4月（卯月）

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
				背骨 コン		
7	8	9	10	11	12	13
		じん わり				
14	15	16	17	18	19	20
	ぽか ぽか		むつみ カフェ			
21	22	23	24	25	26	27
	うた 楽し		呼吸法 と体操		脳いき いき	
28	29	30				

5月（皐月）

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				背骨 コン		
5	6	7	8	9	10	11
			ここ ケア			
12	13	14	15	16	17	18
			むつみ カフェ			
19	20	21	22	23	24	25
	ぽか ぽか		呼吸法 と体操		脳いき いき	
26	27	28	29	30	31	
	うた 楽し					

6月（水無月）

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
				背骨 コン		
9	10	11	12	13	14	15
		じん わり				
16	17	18	19	20	21	22
	ぽか ぽか		むつみ カフェ			
23	24	25	26	27	28	29
30	うた 楽し		呼吸法 と体操		脳いき いき	

7月（文月）

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
				背骨 コン		
7	8	9	10	11	12	13
			ここ ケア			
14	15	16	17	18	19	20
	ぽか ぽか		むつみ カフェ			
21	22	23	24	25	26	27
			呼吸法 と体操		脳いき いき	
28	29	30	31			
	うた 楽し					

8月（葉月）

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				背骨 コン		
4	5	6	7	8	9	10
		じん わり				
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
	うた 楽し		呼吸法 と体操			

9月（長月）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	ぽか ぽか		ここ ケア			
15	16	17	18	19	20	21
			むつみ カフェ			
22	23	24	25	26	27	28
			呼吸法 と体操		脳いき いき	
29	30					
	うた 楽し					

令和7年度 老人福祉センター 教室年間カレンダー【令和7年10月～令和8年3月】

10月（神無月）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
				背骨 コン		
6	7	8	9	10	11	12
		じん わり				
13	14	15	16	17	18	19
			むつみ カフェ			
20	21	22	23	24	25	26
	ぼか ぼか				脳いき いき	
27	28	29	30	31		
	うた 楽し		呼吸法 と体操			

11月（霜月）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
	ぼか ぼか		ここ ケア			
17	18	19	20	21	22	23
			むつみ カフェ		脳いき いき	
24	25	26	27	28	29	30
	うた 楽し		呼吸法 と体操			

12月（師走）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
				背骨 コン		
8	9	10	11	12	13	14
		じん わり				
15	16	17	18	19	20	21
	ぼか ぼか		むつみ カフェ			
22	23	24	25	26	27	28
	うた 楽し		呼吸法 と体操			
29	30	31				

令和8年1月（睦月）

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			ここ ケア			
12	13	14	15	16	17	18
			むつみ カフェ			
19	20	21	22	23	24	25
	ぼか ぼか			背骨 コン	脳いき いき	
26	27	28	29	30	31	
	うた 楽し					

2月（如月）

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
		じん わり		背骨 コン		
9	10	11	12	13	14	15
	うた 楽し					
16	17	18	19	20	21	22
	ぼか ぼか		むつみ カフェ			
23	24	25	26	27	28	
					脳いき いき	

3月（弥生）

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1 ・ 8
				背骨 コン		
9	10	11	12	13	14	15
			ここ ケア			
16	17	18	19	20	21	22
	ぼか ぼか		むつみ カフェ			
23	24	25	26	27	28	29
	うた 楽し				脳いき いき	
30	31					

※スマイルの時間・男のストレッチなど単発の行事が加わりますので、毎月発行のお便りをご確認ください！※