

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
	1	2	3	4	5	6
		男のストレッチ 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  	背骨コンディ ショニング 10時～11時 ※裏面参照		
7	8	9	10	11	12	13
休館日		じんわり ストレッチ 10時～11時 【4階大会議室】 ※裏面参照  囲碁将棋クラブ				
14	15	16	17	18	19	20
休館日	ぼかぼか体操 10時～11時  	男のストレッチ 10時～11時 (シルバーリハビリ体操)  囲碁将棋クラブ	むつみカフェ 10時～11時 ※裏面参照	スマイルの時間 10時～11時  		
21	22	23	24	25	26	27
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 ※タオル持参	囲碁将棋クラブ  	呼吸法と体操 <b>13時30分～ 14時30分</b> ※裏面参照	スマイルの時間 10時～11時  	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。  	
28	29	30	<p align="center"><b>★令和7年度 利用登録のお願い★</b></p> <p>新年度になりました！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。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。(ひとり一枚提出)</p>			
休館日	昭和の 休館日	囲碁将棋クラブ  				

—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

新たな教室が始まります！

## 背骨コンディショニング

背骨を整える体操を行いましょう♪

【日時】4月4日(金) 10時～11時 (※次回 5月2日(金))

【場所】総合福祉センター4階 大会議室

【定員】100名 [参加費]無料

【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  
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。



## じんわりストレッチ

【日時】4月9日(水) 10時～11時

【場所】総合福祉センター4階 大会議室

【定員】100名 [参加費]無料

【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

※初めての方は、人数把握のため事前に申し込みをしてください。

偶数月の開催  
会場が変わります！



## むつみカフェ

【内容】お茶を飲みながら、おしゃべりやゲームを楽しみましょう♪

【日時】4月17日(木) 10時～11時

【場所】総合福祉センター1階 和室

【定員】30名 ※初めての方は申し込みをしてください。

【参加費】50円(お茶代)

◇毎月内容を変えて行います。継続してご参加ください◇



## 呼吸法と体操

【日時】4月24日(木) 13時30分～14時30分

【場所】総合福祉センター4階 大会議室

【定員】100名 [参加費]無料

【講師】前原 照子さん

※初めての方は、人数把握のため事前に申し込みをしてください。



午後開催になります！