

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
			1 男の手料理 同好会 10時～13時	2 背骨コンディ ショニング 10時～11時	3 憲法休 法館 記念日	4 みど休 り館 の日
5 子ども休 館の日	6 振替休 館日	7 男のストレッチ 10時～11時 囲碁将棋クラブ 13時～16時30分	8 ここからケア 10時～11時	9 	10 	11
12 休館日	13 	14 囲碁将棋クラブ 	15 むつみカフェ 10時～11時 ※裏面参照	16 スマイルの時間 10時～11時	17 	18
19 休館日	20 ぽかぽか体操 10時～11時 	21 囲碁将棋クラブ 	22 呼吸法と体操 13時30分～ 14時30分	23 スマイルの時間 10時～11時	24 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。	25
26 休館日	27 うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 ※タオル持参	28 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	29 	30 	31 	

—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

むつみカフェ

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♪

- 【内 容】健康に過ごすための講話と簡単な体操を教えます。
- 【日 時】5月15日(木) 10時～11時
- 【場 所】総合福祉センター1階 和室
- 【講 師】ヤクルト山陽
- 【定 員】30名
- 【参加費】無料
- 【申込方法】初めての方は申し込みをしてください。



〈来月の予定〉

6月19日(木)、キーボード伴奏に合わせて童謡や歌謡曲などを唄います♪

男のストレッチ

- 【内 容】男性限定の教室です！体操やストレッチ、レクリエーションを楽しみ、運動不足を解消しましょう。
 - 【日 時】5月7日(水)、28日(水) 10時～11時
 - 【場 所】総合福祉センター1階 和室
 - 【定 員】30名
 - 【参加費】無料
 - 【申込方法】事前に申し込みをしてください。
- ※見学もできますので、お気軽にお越しください。



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。

『阿波おどり』

- 【内 容】優雅で華やかな踊りに酔いしれましょう♪
- 【日 時】6月15日(日) 10時～11時
- 【場 所】総合福祉センター4階 大会議室
- 【演 者】しまなみ天風連のみなさん
- 【定 員】100名
- 【参加費】無料

※人数把握のため、申し込みをしてください。当日参加もできます。

