

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
2	3	4	5	6	7	8	
休館日		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			
9	10	11	12	13	14	15	
休館日		じんわり ストレッチ 10時～11時 【4階大会議室】 囲碁将棋クラブ		スマイルの時間 10時～11時		よりあい広場 『阿波おどり』 10時～11時 ※裏面参照	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	ぽかぽか体操 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				
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 ※タオル持参 絵手紙同好会 10時～11時	囲碁将棋クラブ 	呼吸法と体操 <b>13時30分～ 14時30分</b>	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。		
30							
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



## むつみカフェ

毎月内容を変えて行います。今月は、キーボードの伴奏に合わせて、懐かしの歌謡曲や童謡を唄って皆さんで楽しみましょう♪

【日 時】 6月19日(木) 10時～11時

【場 所】 総合福祉センター1階 和室

【講 師】 高木 はるみさん

【定 員】 40名

【参加費】 無料

※初めてのの方は申し込みをしてください。



## 呼吸法と体操

呼吸に意識を向けながら身体を動かして自律神経を整えましょう♪

【日 時】 6月26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

【講 師】 前原 照子さん

【定 員】 100名

【参加費】 無料

※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。

## 『阿波おどい』

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

※当日参加もできます。



## 『暑熱順化』で暑い夏を乗り切りましょう！

今の時期から適度に汗をかいて

暑さに慣れるトレーニングを行うことが大切です！

暑熱順化とは…

少しずつ身体を暑さに慣れさせて、熱中症を予防することです。