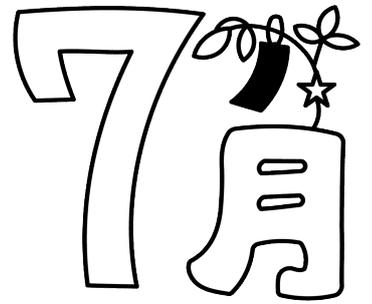


老人福祉センターだより (尾道市在住の60歳以上の方が対象)

# 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<br>10時～11時<br><br>囲碁将棋クラブ<br>13時～16時30分   | 男の手料理<br>同好会<br>10時～13時        | 背骨コンディ<br>ショニング<br>10時～11時   |  |    |
| 7     | 8   | 9   | 10                             | 11   | 12   | 13 |
| 休館日   |   | 囲碁将棋クラブ<br><br>                                   | ここからケア<br>10時～11時<br>【1階和室】    | 教室に参加する際は、水分補給の飲み物とフェイスタオルをご持参ください。<br>  |  |    |
| 14    | 15  | 16  | 17                             | 18   | 19   | 20 |
| 休館日   | ぽかぽか体操<br>10時～11時                                 | 囲碁将棋クラブ<br><br>                                   | むつみカフェ<br>10時～11時<br>※右下参照     |  |  |    |
| 21    | 22  | 23  | 24                             | 25   | 26   | 27 |
| 海の休館日 | 振替休館日   | 男のストレッチ<br>10時～11時<br>(シルバーリハビリ体操)<br><br>囲碁将棋クラブ | 呼吸法と体操<br><b>13時30分～14時30分</b> | スマイルの時間<br>10時～11時   | 脳もいきいき<br>10時～11時<br>※筆記用具・色鉛筆・資料代100円必要<br>※出欠の連絡をお願いします。 |    |
| 28    | 29  | 30  | 31                             | <b>「むつみカフェ」</b><br>西部包括職員を招いて熱中症から身を守ることができるポイントについてお話しいただき、その後は、軽い体操で身体を解しましょう♪<br><b>【日時】7月17日(木) 10時～11時</b><br><b>【場所】総合福祉センター1階 和室</b><br><b>【定員】40名 【参加費】50円(お茶代)</b><br>※初めての方は申し込みをしてください。 |  |    |
| 休館日   | うたを楽しもう<br>13時30分～14時30分<br><br>絵手紙同好会<br>10時～12時 | 囲碁将棋クラブ<br><br>                                   |                                |  |  |    |



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  |
|---|------------------------------------|---|--|--|----|----|
| <p>暑い暑い夏がやってきました☀️<br/>                     しっかり食べて、しっかり寝て、ほどよい運動<br/>                     が大切です！<br/>                     熱中症対策をして元気に夏を乗り切りましょう！</p> |                                    |   |  | 1  | 2  | 3  |
|   |                                    |   |  | 背骨コンディショニング<br>ショーニング<br>10時～11時                       |    |    |
| 4   | 5                                  | 6   | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 休館日   | 絵手紙同好会<br>10時～12時                  | じんわりストレッチ<br>10時～11時<br>【4階大会議室】<br><br>囲碁将棋クラブ<br>13時～16時30分 | 男の手料理同好会<br>10時～13時  | 「背骨コンディショニング」と「じんわりストレッチ」の教室は、ヨガマットまたはバスタオル2枚をご持参ください。 |    |    |
| 11  | 12                                 | 13  | 14   | 15   | 16 | 17 |
| 山の休館日   | 振替休館日                              | 囲碁将棋クラブ<br><br>   | 「8月は盛夏のため、ほかほか体操・男のストレッチ・スマイルの時間・むつみカフェ・脳もいきいきの教室はお休みです。」  |  |    |    |
| 18  | 19                                 | 20  | 21   | 22   | 23 | 24 |
| 休館日   |                                    | 囲碁将棋クラブ   | よいあい広場 『ウクレレと一緒に歌いましょう』<br>ウクレレのやさしい音色に心癒されるひとときを過ごしましょう♪<br>前座に、『楽しむハーモニカ』教室のみなさんの演奏もあります！<br>【日 時】9月18日(木) 10時～11時30分<br>【場 所】総合福祉センター4階 大会議室 【定員】100名<br>【演奏者】Bingob人衆 【参加費】無料<br>※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。 |  |    |    |
| 25  | 26                                 | 27  | 28   | 29   | 30 | 31 |
| 休館日   | うたを楽しもう<br>13時30分～14時30分<br>※タオル持参 | 囲碁将棋クラブ   | 呼吸法と体操<br>13時30分～14時30分  |  |    |    |

—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