

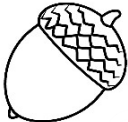
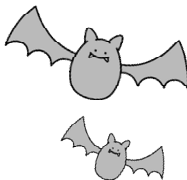
老人福祉センターだより (尾道市在住の60歳以上の方が対象)

# いきいき きらきら

# 10月

- ◆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<br>囲碁将棋クラブ<br>13時～16時30分                        | 2<br>男の手料理<br>同好会<br>10時～13時                                                       | 3<br>背骨コンディ<br>ショニング<br>10時～11時                                                                                                               | 4<br>                                                                   | 5                                                                 |
| 6                                                                                | 7                                                                                  | 8                                                 | 9                                                                                  | 10                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                         | 12                                                                |
| 休館日                                                                              |  | じんわり<br>ストレッチ<br>10時～11時<br>【4階大会議室】<br>囲碁将棋クラブ   |  | スマイルの時間<br>10時～11時<br>一斉清掃<br>13:30～<br>(受付13時～)                                                                                              |                                                                        | よりあい広場<br>『懐かしのラテン<br>★日本の名曲コン<br>サート』<br>10時30分～<br>12時<br>※裏面参照 |
| 13                                                                               | 14                                                                                 | 15                                                | 16                                                                                 | 17                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                         | 19                                                                |
| スポーツの<br>休館日                                                                     | 振替<br>休館日                                                                          | 男のストレッチ<br>10時～11時<br>囲碁将棋クラブ                     | むつみカフェ<br>【内容：シルバ<br>ーリハビリ体操】<br>10時～11時<br>作って楽しむ会<br>同好会<br>10時～13時              | <div>第54回 おのみち福祉まつり</div> <div>【日 時】10月19日(日) 10時～14時</div> <div>【会 場】総合福祉センター</div> <div>☆皆様のご来場をお待ちしております☆</div> <div>機能回復訓練室、使用できません</div> |                                                                                                                                                            |                                                                   |
| 20                                                                               | 21                                                                                 | 22                                                | 23                                                                                 | 24                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                         | 26                                                                |
| 休館日                                                                              | ぽかぽか体操<br>10時～11時                                                                  | 囲碁将棋クラブ                                           | ちぎり絵<br>10時～12時<br>※裏面参照                                                           |                                                           | 脳もいきいき<br>10時～11時<br>※筆記用具・色鉛筆・<br>資料代100円必要。<br>※出欠の連絡をお願い<br>します。                                                                                        |                                                                   |
| 27                                                                               | 28                                                                                 | 29                                                | 30                                                                                 | 31                                                                                                                                            | <div>センター一斉清掃</div> <div>【日 時】10月10日(金)</div> <div>13時30分～1時間程度</div> <div>【持参物】カマなどの掃除用具</div> <div>軍手・水分補給の飲み物</div> <div>※多くの方のご協力をお待ち<br/>しています。</div> |                                                                   |
| 休館日                                                                              | うたを楽しもう<br>13時30分～<br>14時30分<br>※タオル持参<br>絵手紙同好会<br>10時～12時                        | 男のストレッチ<br>10時～11時<br>(シルバーリハビリ<br>体操)<br>囲碁将棋クラブ | 呼吸法と体操<br><u>13時30分～</u><br><u>14時30分</u>                                          | スマイルの時間<br>10時～11時                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                   |

—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

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。

## 『懐かしのラテン☆日本の名曲♪コンサート』

愛知県で活動されているグループが今回初めて尾道で演奏します。

懐かしのラテンから歌謡曲まで心あたたまる演奏をお届けします。

【日 時】 10月12日(日) 10時30分～12時(開場 10時)

【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室

【演奏者】 スエニョ・コンディーゴ

【定 員】 100名 【参加費】 無料

【申込方法】 社協窓口、電話、申込フォームから申し込みをしてください。



申し込みは  
こちらから



※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。

## ちぎい絵

【日 時】 10月23日(木) 10時～12時

【場 所】 総合福祉センター3階 集会会議室

【参加費】 330円(材料代) 【定 員】 20名(定員になり次第締め切ります)

【持ち物】 ピンセットや毛抜き(持っている方)、水分補給の飲み物

【申込方法】 社協窓口または電話で申し込みをしてください。

※職員と一緒に制作します。

ちぎい絵に

挑戦してみませんか😊



## スローエアロビクス

初の企画です！普段動かさない筋肉や関節を動かして身体を目覚めさせましょう♪楽しく無理なく身体を動かします！

【日 時】 11月6日(木) 10時～11時

【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室

【講 師】 井出 昌子さん 【定 員】 100名

【持ち物】 フェイスタオル、水分補給の飲み物動きやすい服装、運動靴

【申込方法】 社協窓口または電話で申し込みをしてください。

※人数把握のため、申し込みをしてください。

参加費  
無料



## 生き生き脳のためのアロマハンドマッサージ

リラックス効果だけでなく認知症予防や記憶力向上にも効果が期待される  
ハンドマッサージを体験します。わいわい賑やかに楽しみましょう♪

【日 時】 11月12日(水) 10時～11時30分

【場 所】 総合福祉センター2階 会議室

【講 師】 今岡 雅子さん

【定 員】 20名(定員になり次第締め切ります) 【参加費】 300円(材料代)

【持ち物】 バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、水分補給の飲み物

【申込方法】 社協窓口または電話で申し込みをしてください。

