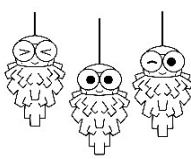
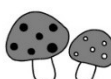


いきいき きらきら

11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
『むつみカフェ』 【内 容】自分でお茶を点てて飲みます。 【日 時】11月20日(木) 10時～11時 【会 場】3階 集会会議室 【講 師】榊宗 町子さん 【参加費】300円(抹茶、菓子代) 【申込方法】初めての方は、申し込みをしてください。 					1	2
						
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 休館日	振替休館日	男のストレッチ 10時～11時 囲碁将棋クラブ 13時～16時30分	スロー エアロビクス 10時～11時 ※裏面参照 男の手料理 同好会 10時～13時			
10	11	12	13	14	15	16
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時	生き生き脳のための アロマハンド マッサージ 10時～11時30分 ※裏面参照 囲碁将棋クラブ	ここからケア 10時～11時 			
17	18	19	20	21	22	23
休館日	社会福祉大会 13時30分～ 15時15分 ※詳しくは 別紙チラシ	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 ※上面参照 作って楽しむ会 同好会 10時～13時	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。	勤労感謝の日 休館日
24	25	26	27	28	29	30
振替休日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 絵手紙同好会 10時～12時	囲碁将棋クラブ	呼吸法と体操 13時30分～ 14時30分	スマイルの時間 10時～11時	よりあい広場 『クリスマス 飾り』 10時～11時30分 ※裏面参照	

ーお問い合わせ・お申し込みー (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

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(定員になり次第締め切ります)

【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、運動できる安定した靴

※人数把握のため、事前に申し込みが必要です。



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

【参加費】300円(材料代)

【定 員】20名(定員になり次第締め切ります)

【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。



よいあい広場 『クリスマス飾り』※尾道市在住の方ならどなたでも参加できます。

木の実を使って、世界に一つだけのクリスマス飾りを作りませんか♪

【日 時】11月29日(土) 10時～11時30分

【場 所】総合福祉センター2階 会議室

【定 員】30名(定員になり次第締め切ります)

【参加費】1000円(材料代)

【持ち物】グルーガン(自宅にある方)

【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。

※申し込み締め切りは11月22日(土)です。

※職員と一緒に制作します。



『たおるマジック』～白馬招福～

【日 時】12月4日(木) 10時～12時

【定 員】30名(定員になり次第締め切ります)

【講 師】占部 千代子さん 【参加費】600円(材料代)

【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。

