

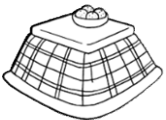
老人福祉センターだより (尾道市在住の60歳以上の方が対象)

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
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	『よりあい広場』 たおるマジック 10時～12時 ※事前申込者のみ 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		
8	9	10	11	12	13	14
休館日	絵手紙同好会 10時～12時	囲碁将棋クラブ 		スマイルの時間 10時～11時		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 	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	むつみカフェ 10時～11時 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		
むつみカフェ (登録制) 健康に過ごすための話と軽い体操を行います。 【会場】1階 和室 【参加費】50円(お茶代) ※初めての方は申し込みをお願いします。						
22	23	24	25	26	27	28
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 ※タオル持参	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	呼吸法と体操 13時30分～ 14時30分		着物でリメイク リース飾り 10時～12時 ※裏面参照 (事前申込必要)	
29	30	31	☆☆年末年始のお休み☆☆ 12月29日(月)～1月3日(土) 2026年もよろしくお願いいたします。 			
休館日	休館日	休館日				

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

『着物でリース飾り』

着物を使って和のリースを作ませんか♪

- 【日 時】 12月27日(土) 10時～12時
【場 所】 総合福祉センター3階 集会会議室
【定 員】 20名(定員にない次第締め切ります)
【参加費】 550円(材料代)
【持ち物】 裁縫道具(針、糸など)、ペンチとニッパー(自宅にある方)
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お願いします。
※職員と一緒に制作します。



ヨガdeイ〜ス

椅子に座って行うヨガを体験します。
深い呼吸とともに心と身体を整える時間を過ごしませんか♪

- 【日 時】 1月28日(水)・2月25日(水)・3月25日(水)
10時～11時 (1回のみ参加も可能です)
【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室
【定 員】 100名
【講 師】 杉原 ともみさん
【参加費】 無料
【持ち物】 動きやすい服装、水分補給の飲み物
【申込方法】 人数把握のため、申し込みをお願いします。



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。

大人も子どもも楽しめる癒しのアート

『パステルアートで冬を描こう』

- 【日 時】 1月31日(土) 13時30分～15時
【場 所】 総合福祉センター4階 集団指導室
【定 員】 30名(定員にない次第締め切ります)
【講 師】 絵描き Kayoko さん
【参加費】 200円(材料代)
【申込方法】 12月10日から申し込みを受け付けます。

