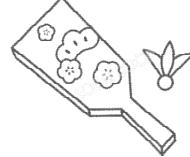


いきいき きらきら

- ◆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。



2026年(令和8年)

月	火	水	木	金	土	日
			1 元日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 
5 休館日	6 	7 男のストレッチ 10時～11時 囲碁将棋クラブ 13時～16時30分	8 ここからケア 10時～11時	9 	10 	11 
12 成人の日 休館日	13 振替休館日 	14 囲碁将棋クラブ 	15 むつみカフェ 10時～11時 作って楽しむ会 同好会 10時～13時	16 スマイルの時間 10時～11時	17 	18 
19 休館日	20 ぽかぽか体操 10時～11時 絵手紙同好会 10時～12時	21 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	22 	23 背骨コンディ ショニング 10時～11時	24 脳もいきいき 10時～11時 ※筆記用具・色鉛筆・ 資料代100円必要 ※事前に出欠の連絡をお 願いします。	
26 休館日	27 うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 ※タオル持参	28 ヨガdeイ～ス 10時～11時 ※裏面参照 囲碁将棋クラブ	29 	30 スマイルの時間 10時～11時	31 よりあい広場 『パステルアート で冬を描こう』 13時30分～ 15時 ※裏面参照 (事前申込必要)	

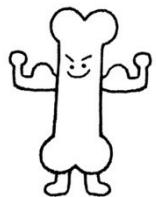
ーお問い合わせ・お申し込みー (月曜・祝日は休館です)

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

むつみカフェ(登録制)

- 【内 容】骨粗鬆症予防や対策についての話と簡単な体操を行います。
- 【日 時】1月 15日(木) 10時～11時
- 【場 所】総合福祉センター1階 和室
- 【講 師】ヤクルト山陽 村上さん
- 【参加費】無料
- 【申込方法】初めての方は申し込みをお願いします。



スマイルの時間

- 【内 容】音楽に合わせて身体を動かしたり、脳トレ体操など皆さんがあなれの教室です。
- 【日 時】1月 16日(金)・30日(金) 10時～11時
- 【場 所】総合福祉センター4階 大会議室 【参加費】無料
- 【持ち物】動きやすい服装、水分補給の飲み物
- ※見学も出来ます。お気軽にお越しください。

ヨガdeイース

- 【内 容】椅子に座って行うヨガを行います。
- 【日 時】1月 28日(水)・2月 25日(水)・3月 25日(水)
10時～11時 ※1回のみの参加も可能です
- 【場 所】総合福祉センター4階 大会議室
- 【定 員】100名 【参加費】無料
- 【講 師】杉原 ともみさん
- 【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、事前に申し込みをお願いします。



よいよい広場

※尾道市在中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(定員になり次第締め切ります)
- 【講 師】絵描き Kayoko さん 【参加費】200円(材料代)
- 【申込方法】社協窓口または電話で申し込みをお願いします。

