

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。

2026年(令和8年)

月	火	水	木	金	土	日
2026年(午年)スタート!! 今年もよろしくお願いします。 外出のきっかけになる様々な教室 を行っています。見学もできます ので、お気軽にお越しください♪			1	2	3	4
			元日 休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
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	ここからケア 10時～11時			
12	13	14	15	16	17	18
成人の日 休館日	振替休館日	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		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	ぽかぽか体操 10時～11時 絵手紙同好会 10時～12時	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		背骨コンディショニング 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 ※事前に出欠の連絡をお願いします。	
26	27	28	29	30	31	
休館日	うたを楽しもう 13時30分～14時30分 ※タオル持参	ヨガdeイ～ス 10時～11時 ※裏面参照 囲碁将棋クラブ		スマイルの時間 10時～11時	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笑顔になれる教室です。
【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〜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。



よいあい広場 ※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】 杜協窓口または電話で申し込みをお願いします。

