

ほのぼの通信



※市内にお住まいの障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの方が利用できます。
※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。

月	火	水	木	金	土	日
						1 ふでふで工房 13:30～15:00
2 休館日	3 節分 栗クラブ 10:00～12:00 	4 立春 あったか クッキング 10:00～13:00	5 習字同好会 13:30～15:00	6 パソコン入門 10:00～12:00	7	8
9 休館日	10 栗クラブ 10:00～12:00	11 祝日休館日 (建国記念の日)	12 楽しむ ハーモニカ 10:00～11:30	13 パソコン入門 10:00～12:00	14 チャレンジ クッキング 10:00～12:30 ※詳しくは裏面参照	15 はーとらんど 10:30～11:30
16 休館日	17 栗クラブ 10:00～12:00	18 うたの花束 10:00～11:30	19 習字同好会 13:30～15:00	20 パソコン入門 10:00～12:00	21 	22
23 天皇誕生日	24 振替休館日	25 つどい 「ヨガ教室」 10:00～11:30 ※詳しくは裏面参照	26 スポーツを 楽しもう 「スポーツ吹き矢」 10:00～11:30	27 パソコン入門 10:00～12:00	28 	

ふでふで工房作品展



日時 3月19日（木）～3月25日（水）
8:30～21:00（最終日14:00）

場所 尾道市役所 1階市民交流スペース

知的障害者の習字教室の1年間の集大成を、尾道市役所に
展示します。ぜひ見に来てください。



パソコン入門

初心者向け参加者募集！！

電源を入れるところからゆっくり始めます。いつからでも習うことが出来ます。興味のある方は、お気軽にご相談ください。

日 時 **毎週金曜日（全48回）**

10：00～12：00

場 所 総合福祉センター

参加費 1人100円／月

※5月から参加できる方を募集中。

※貸出用のパソコンがあります

※事前に申し込みが必要です。



チャレンジクッキング

初めてでも大丈夫！挑戦してみよう！

知的障害者のための料理教室です。休日に美味しい料理を食べて楽しみましょう。毎月開催しています。

日 時 **2月14日(土)、3月14日(土)**

10:00～12:30

場 所 総合福祉センター3階 調理実習室

講 師 塩村範秀さん

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん

参加費 500円（材料代）

※事前に申し込みが必要です。



2月 つどい 『ヨガ教室』

椅子に座って出来ます。

日 時 **2月25日(水)**

10:00～11:30

場 所 総合福祉センター4階 集会会議室

定 員 20名(事前に申し込みが必要です)

講 師 日高知恵さん 参加費 無料

3月 『健康セミナー』

血圧が気になる方へ生活改善のヒント

日 時 **3月25日(水)**

10:00～11:00

詳細は3月のお便りでお知らせします。

スポーツを楽しもう

『スポーツ吹き矢』

日 時 **2月26日(木)10:00～11:30**

場 所 総合福祉センター4階 大会議室

定 員 15名(事前に申し込みが必要です)

参加費 無料

よりあい
広場

ハーモニカと大正琴 の演奏会

日 時 **3月19日(木)10:00～11:30**

場 所 総合福祉センター4階 大会議室

演 奏 井手正さん(ハーモニカ)

鏡山グループ福田洋子さん他(大正琴)

参加費 無料

※人数把握のため事前に申し込みください。

～申し込み・問い合わせ先～（休館日：月曜日・祝日・年末年始）

尾道市障害者福祉センター（尾道市社会福祉協議会）

住所：尾道市門田町22番5号

電話番号：(0848)22-8385／FAX番号：(0848)20-0120

Eメール：chiiki@onomichi-shakyo.jp