

# いきいき きらきら



2026年(令和8年)

- ◆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。

月	火	水	木	金	土	日
◎手洗い・うがいで感染症予防をしましょう。 ◎冬の脱水症に注意！こまめに水分補給をしましょう。						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	節分	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 13時～16時30分		背骨コンディショニング 10時～11時		
9	10	11	12	13	14	15
休館日	うたを楽しもう 13時30分～14時30分 ※タオル持参	建国記念日		スマイルの時間 10時～11時		
16	17	18	19	20	21	22
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 (シルバーハビリ体操) 囲碁将棋クラブ	むつみカフェ 10時～11時 ※裏面参照 作って楽しむ同好会 10時～13時			
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休館日	ヨガdeイ～ス 10時～11時 囲碁将棋クラブ		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 ※事前に出欠の連絡をお願いします。	

—お問い合わせ・お申し込み— (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)

※初めての方は申し込みをお願いします。

ホットケーキを焼いて、温かい飲み物と一緒に食べましょう♪

【日 時】 2月19日(木) 10時～11時

【場 所】 総合福祉センター3階 調理実習室

【参加費】 100円(材料代)

【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。



## いきいき・きらきら交流会

ピアノに合わせて唄ったり、ゲームをして皆さんで楽しい時間を過ごしましょう♪  
これから利用を考えている方のために教室紹介も行います。是非ご参加ください。

【日 時】 3月5日(木) 10時～11時30分

【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室

【講 師】 高木はるみさん

【定 員】 100名

【参加費】 無料

※お菓子の準備がありますので、必ず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。

### 『造形ワークショップ～紙や粘土を使ってバラを作ろう～』

【日 時】 3月1日(日) 10時00分～12時00分

【場 所】 総合福祉センター2階 会議室

【定 員】 20名程度(定員にない次第締め切ります)

【講 師】 小西美幸さん

【参加費】 500円(材料費)

【申込方法】 2月10日(火)9時30分～申込受付開始。

社協窓口または電話で申し込みをお願いします。



### 『ハーモニカと大正琴の演奏会』

【日 時】 3月19日(木) 10時00分～11時30分

【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室

【定 員】 100名

【演奏者】 井手正さん(ハーモニカ)・鏡山グループ 福田洋子さん他2名(大正琴)

【参加費】 無料

【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。

