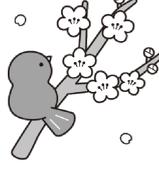
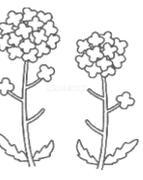


# いきいき きらきら



- ◆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
<p>季節の変わり目は、自律神経が乱れ、体調が不安定になりやすい時期です。適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠を意識して過ごしましょう！ また、様々な教室に参加して、健康維持につなげましょう♪</p> 						1
						<p><b>よいあい広場</b> 『造形ワーク ショップ～紙や 粘土を使ってバ ラを作ろう～』 10時～12時 ※事前申込必要</p>
2	3	4	5	6	7	8
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	いきいき・ きらきら 交流会 10時～ 11時30分 ※裏面参照	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		囲碁将棋クラブ	ここからケア 10時～11時	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	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	むつみカフェ 10時～11時 ※裏面参照 <b>よいあい広場</b> 「ハーモニカと 大正琴の演奏会」 ※裏面参照	春分の日 休館日		
23	24	25	26	27	28	29
休館日	うたを楽しもう 13時30分～ 14時30分 ※タオル持参 絵手紙同好会 10時～12時	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 ※出欠の連絡をお願い します。	
30	31					
休館日						

—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

# いきいき・きらきら交流会

キーボードに合わせて唄い、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。



## むつみカフェ (登録制)

骨粗鬆症について講話をしていただきます！

【日 時】 3月19日(木) 10時～11時

【場 所】 総合福祉センター1階 和室

【講 師】 フフしひまわり

【参加費】 無料

※骨密度測定を行いますので、裸足になれる準備をお願いします。

※初めての方は申し込みをお願いします。



よりあい広場

※尾道市在住の方ならどなたでも参加できます。

## 『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

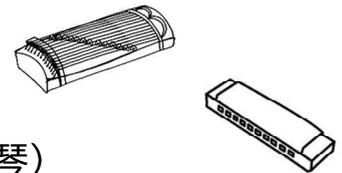
【場 所】 総合福祉センター4階 大会議室

【定 員】 100名

【演奏者】 井手正さん(ハーモニカ)・鏡山グループ(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。



## 令和8年度 利用登録のお願い

4月から新年度になります。引き続き利用される方は利用登録申込書の記入をお願いいたします。3月17日以降の教室から随時受け付けます。記入した申込書は職員、または社協窓口へ提出してください。ご協力よろしくお願いいたします。(ひとり1枚提出)※年度途中からの利用もできます。

※緊急時に迅速に対応するために使用します。

※利用申込書は、行事のみに活用し、責任をもって管理いたします。

※登録された方にセンターの行事のお手伝いをお願いする場合があります。