

いきいき きらきら

5月

- ◆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。(月曜日は休館日です)
- ◆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
老人福祉センターの各種教室は、人数制限をしております、希望に添えないことがあります。利用者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。教室へ参加するには、事前に申し込みが必要です。また、見学を希望される方も事前に連絡をお願い					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	休館日	むつみ会 (10時～11時15分)	うたごえ体操 【入替制】 ① 9時30分～ ② 10時30分～	うたごえ体操は、①②③④の1回のみ参加で	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	男のストレッチ (10時～11時) うたを楽しもう A 13時30分～ B 14時30分～	男のストレッチ 囲碁・将棋	ここからケア ① 9時30分～ ② 10時30分～ 🍓	おしらせ 厚生連尾道看護専門学校の学生が5月11日(火)と25日(火)に実習に来られます。学生の学びにご協力ください。		
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ぽかぽか体操 【入替制】 ① 9時30分～ ② 10時30分～	じんわりストレッチ 【入替制】 ① 9時45分～ ② 10時45分～ 囲碁・将棋	ぽかぽか体操と じんわりストレッチは どちらかのみ参加		脳もいきいき 【入替制】 ① 9時30分～ ② 10時30分～	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	男のストレッチ (10時～11時) うたを楽しもう C 13時30分～ D 14時30分～ 絵手紙同好会 (10時～12時)	『うたを楽しもう』は、 A B C D の1回のみ 囲碁・将棋		うたごえ体操 【入替制】 ③ 9時30分～ ④ 10時30分～		お気楽クラブ (10時～10時40分)
★★★お知らせ★★★ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、企画している教室						

—お問い合わせ・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

ひとり暮らしのつどい『むつみ会』

ひとり暮らしの方や日中ひとりで過ごすことが多い方が参加できます。
体操で身体をほぐした後、楽しいゲームをします♪しっかり笑って盛り上がりましょう。

日時	5月6日(木) 10時~11時15分		
場所	2階 会議室	参加費	無料
申込方法	初めてのの方は、事前に申し込みをお願いします。		

うたごえ体操

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心身共にリフレッシュ、タオルを使っての体操もします。

日時	5月7日(金) ①9時30分~ ②10時30分~ 5月28日(金) ③9時30分~ ④10時30分~		
場所	1階 和室	参加費	無料
定員	各35名		
持ち物	動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物・マスク		
申込方法	①②③④のいずれか1回のみ申し込みをお願いします。 定員に達した場合は、空きのある時間帯をご案内します。		

男のストレッチ

男性限定の教室です。ゆっくり筋を伸ばすところから始めましょう。

日時	5月11日(火)・5月25日(火) 10時~11時		
場所	1階 和室	参加費	無料
定員	30名		
持ち物	動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物・マスク		
申込方法	初めてのの方は、事前に申し込みをお願いします。		

うたを楽しもう

童謡や懐かしの歌謡曲をみんなで歌って心を癒しましょう。タオルを使っての軽い体操も行います。

日時	5月11日(火) A:13時30分~ B:14時30分~ 5月25日(火) C:13時30分~ D:14時30分~		
場所	2階 会議室	参加費	20円(歌集代)
講師	岡田 照子さん	定員	各35名
持ち物	フェイスタオル・飲み物・マスク		
申込方法	ABCDのいずれか1回のみ申し込みをお願いします。 定員に達した場合は、空きのある時間帯をご案内します。		

ここからケア

頑張らない体操です。ご自身の身体の状態を知って、心と身体のケアをしましょう。

日時	5月13日(木) ① 9時30分 ～ ② 10時30分 ～		
場所	1階 和室	参加費	無料
講師	西山 美智子さん	定員	各30名
持ち物	動きやすい服装・水分補給用の飲み物・マスク		
申込方法	申し込み受け付け中です。		

ぽかぽか体操

みんなで笑って楽しく身体を動かしましょう。

日時	5月18日(火) ① 9時30分 ～ ② 10時30分 ～		
場所	1階 和室	参加費	無料
講師	上田 里恵さん	定員	各35名
持ち物	動きやすい服装・水分補給用の飲み物・マスク		
申込方法	4月の教室で受け付けます。 ※ぽかぽか体操を申し込みされた方は、 <u>じんわりストレッチ</u> の申し込みはできませんので、ご注意ください。		

じんわりストレッチ

気持ちよく筋を伸ばし、柔軟な身体にしていきましょう。

日時	5月19日(水) ★開催時間ご注意ください!! ① 9時45分 ～ ② 10時45分 ～		
場所	1階 和室	参加費	無料
講師	岩本 暁美さん	定員	各35名
持ち物	動きやすい服装・水分補給用の飲み物・マスク		
申込方法	4月の教室で受け付けます。 ※ <u>じんわりストレッチ</u> を申し込みされた方は、 <u>ぽかぽか体操</u> の申し込みはできませんので、ご注意ください。		

脳もいきいき

間違い探し・クイズ問題・計算・漢字問題を解いて脳を活性化しましょう。

日時	5月22日(土) ①9時30分～ ②10時30分～		
場所	2階 会議室	参加費	100円
持ち物	筆記用具・マスク・飲み物	定員	各40名
申込方法	4月24日(土)会場で受け付けます。		

健康年齢を上げる呼吸法と体操

体操の効果を上げる呼吸法を身につけてみませんか。

日時	6月3日(木) 13時30分～14時30分		
場所	1階 和室	参加費	無料
講師	前原 照子さん	定員	各35名
持ち物	動きやすい服装・水分補給用の飲み物・マスク		
申込方法	申し込み受け付け中。		

5月 囲碁・将棋クラブ

日時	13時～16時30分 ※15分間の消毒タイムあります。		
	12日(水) ★	19日(水)	26日(水)
場所	2階 会議室 12日(水)は、2階の創作室と小会議室での開催です。		
お願い	※マスク着用でご来館ください。 ※使用した机やイス、備品の消毒にご協力ください。		

おねがい

- ★各種教室は、人数制限があります。事前に申し込みをしてください。
- ★教室へ参加する時は、水分補給用の飲み物、動きやすい服装、
フェイスタオルをご持参ください。(※うたの教室も必要です)
- ★参加費が必要な場合は、お釣りのいらないよう準備をお願いします。