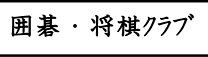
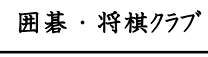
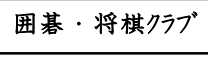


いきいき きらきら

- ◆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。

2021年
(令和3年)

12月

月	火	水	木	金	土	日
		1 	2 	3 うたごえ体操 【入替制】 ① 9時30分～ ② 10時30分～	4 	5
6 休館日	7 男のストレッチ (10時～11時)	8 	9 健康年齢を上げる呼吸法と体操 (13時30分～14時30分)	10 	11 干支の切り絵 (寅) (10時～11時30分)	12 
13 休館日	14 男のストレッチ (10時～11時) うたを楽しもう 【入替制】 A 13時30分～ B 14時30分～ 絵手紙同好会 (10時～12時)	15 『うたを楽しもう』は、 A B C D の1回のみの 参加をお願いします。	16	17 うたごえ体操 【入替制】 ③ 9時30分～ ④ 10時30分～ 	18 うたごえ体操は、 ①②③④の1回のみの 参加をお願いします。	19
20 休館日	21 ぽかぽか体操 【入替制】 ① 9時30分～ ② 10時30分～ うたを楽しもう 【入替制】 C 13時30分～ D 14時30分～	22 じんわり ストレッチ 【入替制】 ① 9時45分～ ② 10時45分～ 	23 むつみ会 (10時～11時) ぽかぽか体操と じんわりストレッチは どちらかのみの参加を お願いします。	24	25 脳もいきいき 【入替制】 ① 9時30分～ ② 10時30分～	26 
27 休館日	28	29	30	31	2021年も残すところ後わずか、今年も大変お世話になりました。 年末年始お休み 12月29日(水)～1月3日(月) 2022年もよろしくお願いします。	

—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

うたごえ体操【入替制】

日 時	12月 3日(金)①9時30分～ ②10時30分～ 12月 17日(金)③9時30分～ ④10時30分～		
場 所	1階 和室	参加費	無料
持ち物	フェイスタオル・飲み物・マスク	定 員	各 35 名
申 込	①②③④の1回のみ参加できます。 人数制限のため、事前に申し込みをお願いします。		

男のストレッチ

※登録制です。初めての方は、申し込みをお願いします。

日 時	12月 7・14日(火) 10時～11時			
場 所	1階 和室	定 員	30 名	参加費 無料
持ち物	フェイスタオル・動きやすい服装・飲み物・マスク			

健康年齢を上げる呼吸法と体操

日 時	12月9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	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	人数制限のため、事前に申し込みをお願いします。		

◎脳トレに挑戦しよう！

- 1 で ど け ヒント じかん
- 2 お し ま ヒント おしやうがつ
- 3 か な つ ヒント かわやうみで
- 4 そ こ ヒント ひやすはこ
- 5 ど し ヒント のりもの
- 6 た ご や ヒント りょうり
- 7 た ご ヒント かんたんなりょうり
- 8 こ ち う ヒント むしのこと

- 9 べ と ヒント おひるごはん
- 10 か つ ヒント むしのなまえ
- 11 す べ だ ヒント あそびどうぐ
- 12 は ね み ヒント どうぶつのなまえ
- 13 ん じ ゆ ヒント たべもの
- 14 た ら こ ヒント ざいほうがはいっている
- 15 う え ん ヒント あそぶばしょ
- 16 な れ し ヒント よるのそら

ひらがな穴埋め 5文字 クイズ

うたを楽しもう【入替制】 ※フェイスタオルをお忘れなく!!			
日 時	12月14日(火)		
	Aコース:13時30分～		Bコース:14時30分～
	12月21日(火)		
	Cコース:13時30分～		Dコース:14時30分～
講 師	岡田 照子さん	定 員	各30名
場 所	2階 会議室	参加費	20円(歌集代)
持ち物	フェイスタオル・飲み物・マスク・資料代20円		
申 込	A・B・C・Dコースのいずれか1回のみ参加できます。 人数制限のため、事前に申し込みをお願いします。		

ぽかぽか体操【入替制】			
日 時	12月21日(火)		
	①9時30分～		②10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	人数制限のため、事前に申し込みをお願いします。		


どちらかのみ参加をお願いします

じんわりストレッチ【入替制】			
日 時	12月22日(水)		
	★開催時間ご注意ください!!		
	①9時45分～		②10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	人数制限のため、事前に申し込みをお願いします。		

ひと暮らしのつと『むつみ会』			
日 時	12月23日(木) 10時～11時		
場 所	2階 会議室	参加費	無料
内 容	レクリエーション		
持ち物	水分補給用の飲み物・マスク		
※初めてのの方は、事前に申し込みをお願いします。			

脳もいきいき【入替制】

日 時	12月25日(土)①9時30分～②10時30分～		
場 所	2階 会議室	参加費	100 円
定 員	各 40 名		
持ち物	筆記用具・色鉛筆・水分補給用の飲み物・マスク		
申込方法	事前に申し込みをお願いします。		

12月 囲碁・将棋クラブ

日 時	13 時～16 時 30 分			
	※15 分間の消毒タイムがあります。			
	1日(水)	8日(水)★	15 日(水)	22 日(水)
場 所	2階会議室 ★8日(水)は、2階の創作室と小会議室で開催			
※使用した机やイス、備品の消毒にご協力ください。				

着物帯で壁飾いを作ろう

日 時	令和4年1月12日(水) 10時～12時		
場 所	1階 和室		
定 員	6名(定員になり次第締め切り)	参加費	500 円程度
持ち物	箆笥で眠っている帯又は、飾りたい帯・帯締め2本		
申込方法	12月15日(水)9時30分から電話・窓口で受け付けます。		



自宅でできる簡単体操① ※ご自分の体調と相談しながら、無理なく行いましょう！

万歳～背筋を鍛える～

良い姿勢を保ち、転倒しにくくなります。
肩こり解消に効果があります。



両手を伸ばし、
上で5秒止めます。

スクワット ～下肢全体の筋肉を鍛える～

階段の昇り降りがしやすくなったり、膝痛や転倒予防に効果があります。



背筋を伸ばした状態で膝を曲げ、少し止めてから膝を伸ばします。

つま先立ち ～ふくらはぎの筋肉を鍛える～

歩きやすく、バランスが良くなります。



ゆっくりとかかとを上げ、少し止めてからゆっくり下ろします。

片足立ち ～バランスを保つ筋肉を鍛える～

バランスが良くなり、靴下やズボンが履きやすくなり、骨も強くなります。



片足を少し上げたまま、姿勢を保ちます。