

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。



月	火	水	木	金	土	日
年末年始のお休み 2月29日(水)～1月3日(月) 年明け、2022年(令和4年)1月4日(火)からスタート!!					1	2
					元旦	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	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)	  囲碁・将棋クラブ	ここからケア 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～	1月7日(金)は、七草がゆの日 一年の最初の節句、春の七草を刻んで入れた七草がゆを食べて、一年の無病息災を願います。春の七草は『せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)』です。		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日	着物帯で壁飾り (10時～12時) 囲碁・将棋クラブ		うたごえ体操 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～	うたごえ体操は、 ①②③④の1回のみ 参加をお願いします。	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ぽかぽか体操 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～ 	じんわり ストレッチ 【入替制】 ① 9時45分～ ②10時45分～ 囲碁・将棋クラブ	むつみ会 (10時～11時) 『空』演奏会 (10時～11時)		脳もいきいき 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～	
『ぽかぽか体操』と『じんわりストレッチ』の教室は、 どちらかのみ参加をお願いします。						
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 【入替制】 C:13時30分～ D:14時30分～	囲碁・将棋クラブ 『うたを楽しもう』は ①②③④の1回のみ参加 をお願いします。		うたごえ体操 【入替制】 ③ 9時30分～ ④10時30分～		
					※中面もご覧ください!	
31	一お問い合わせ・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					
休館日						

脳もいきいき【入替制】

日時	1月22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。		

1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。			
	5日(水)	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開催 ※使用した机やイス、備品の消毒にご協力ください。			

- ・口がいつも開いている
- ・だるい
- ・いつでもどこでも出来る
- ・何となく疲れやすい
- ・やる気が起きない
- 健康法が知りたい

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、
食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

