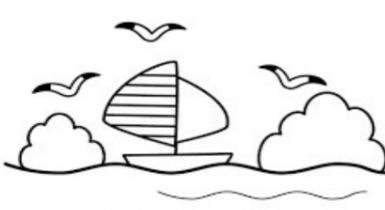


2023年度老人福祉センター教室紹介

※ 尾道市在住60歳以上の方が対象です。申込受付はご本人のみとさせていただきます。

月	火	水	木	金	土	日
休館日 (お問い合わせは火曜日を除き、日曜日にお願ひします)	<h3>うたを楽しもう</h3> <p>ピアノの伴奏に合わせて童謡や懐かしの歌謡曲をみんなで唄います。五感を刺激して心を癒しましょう。</p> <p>【開催曜日】 火曜午後 【場所】 2階 会議室 【時間】 ①13時30分～ ②14時30分～ 【定員】 各50名 【参加費】 20円(歌集代) 【講師】 岡田照子さん</p>	<h3>男のストレッチ</h3> <p>男性限定の教室です。ヨガ・リハビリ体操の日もあります。</p> <p>【開催曜日】 月2回 水曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室 【定員】 30名【進行】 職員 ◎畳に座って行う体操</p>	<h3>ここからケア</h3> <p>体力に自信の無い方におススメです。身体の調子を整え、機能の向上に役立てましょう。</p> <p>【開催曜日】 奇数月 木曜日 【時間】 ① 9時30分～ ②10時30分～ 【場所】 1階 和室 【定員】 各30名 【講師】 西山美智子さん ◎畳に座って行う体操</p>	<h3>スマイルの時間</h3> <p>(Aグループ) (Bグループ)</p> <p>レクリエーションを通して皆さんが笑顔になれる教室です。</p> <p>【開催曜日】 月2回 金曜日 【時間】 10時～40分程度 【場所】 1階 和室 【定員】 50名 【進行】 職員 ◎畳に座って行う体操</p>	<h3>脳もいきいき</h3> <p>まちがい探しや漢字、計算問題を解いて脳を活性化します。右脳と左脳を刺激して幸せな人生を送りましょう。</p> <p>【開催曜日】 土曜日 【時間】 ① 9時30分～ ②10時30分～ 【場所】 2階 会議室 【定員】 各45名 【進行】 職員 【参加費】 100円(資料代)</p>	<p>★単発の教室も開催します 毎月発行のおたよりをご覧ください</p>
	<h3>ぽかぽか体操</h3> <p>みんなで楽しく身体を動かします。意欲のある仲間と励まし合って健康になりましょう。</p> <p>【開催曜日】 火曜日 【時間】 ① 9時30分～ ②10時30分～ 【場所】 1階 和室 【定員】 各50名 【講師】 上田里恵さん ◎椅子に座って行う体操 ※参加条件あり</p>	<h3>囲碁・将棋クラブ</h3> <p>【開催曜日】 毎週水曜日 【時間】 13時～ 16時30分 【場所】 2階 会議室</p>	<h3>呼吸法と体操</h3> <p>体操の効果を上げる呼吸法を身につけてみませんか。</p> <p>【開催曜日】 偶数月木曜日 ※午後開催 【時間】 13時30分～14時30分 【場所】 1階 和室 【定員】 50名 【講師】 前原照子さん ◎椅子に座って行う体操</p>	<p>※月1回のみ参加となります。</p> 		
	<p>【参加条件がある教室】 <ぽかぽか体操>と <じんわりストレッチ> どちらかを選択してご参加ください。</p> 	<h3>じんわりストレッチ</h3> <p>のびのびと気持ちよく筋を伸ばして身体を柔軟にしましょう。</p> <p>【開催曜日】 水曜日 【時間】 ① 9時45分～ ②10時45分～ 【場所】 1階 和室 【定員】 各40名 【講師】 岩本暁美さん ◎畳に座って行う体操 ※参加条件あり</p>	<h3>むつみ会</h3> <p>～つどいの時間～</p> <p>健康に過ごすためのヒントや毎月楽しい内容で行います。(体操・ものづくり・音楽鑑賞・ゲームなど)</p> <p>【開催曜日】 第3木曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室又は 2階 会議室</p> 	<h3>体操の教室の持ち物</h3> <ul style="list-style-type: none"> ○動きやすい服装 ○水分補給用の飲み物 ○フェイスタオル 	<h3>機能回復訓練室の利用について…</h3> <p>医師からリハビリを勧められた方、障害者手帳をお持ちの方、または体力の維持したい方が利用できます。機能の回復や維持にお役立てください。</p> <p>【利用日】 火～日曜日 月曜日と祝日は使用不可</p>	
		<h3>体操とセルフケア</h3> <p>身体の不調を改善するセルフケアの方法を教えてください</p> <p>【開催曜日】 水曜日 【時間】 ① 9時45分～ ②10時45分～ 【場所】 1階 和室 【定員】 各40名 【講師】 岩本暁美さん ◎畳に座って行う体操</p>	<h3>むつみ会</h3> <p>健康に過ごすためのヒントや毎月楽しい内容で行います。(体操・ものづくり・音楽鑑賞・ゲームなど)</p> <p>【開催曜日】 第3木曜日 【時間】 10時～11時 【場所】 1階 和室又は 2階 会議室</p>		<p>老人福祉センターは、生きがいづくり、健康づくり、外出のきっかけになる教室を行っています。教室の見学は、いつでもできますので、お気軽にお越しください。</p>	

令和5年度 老人福祉センター 教室年間カレンダー 【令和5年4月～9月】

4月（卯月）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	うた 楽し					
10	11	12	13	14	15	16
			呼吸法 と体操			
17	18	19	20	21	22	23
	ぽか ぽか	じん わり	むつみ 会		脳いき いき	
24	25	26	27	28	29	30
		体操 セルフ				

5月（皐月）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	うた 楽し		ここ から			
15	16	17	18	19	20	21
	ぽか ぽか	じん わり	むつみ 会			
22	23	24	25	26	27	28
		体操 セルフ			脳いき いき	
29	30	31				

6月（水無月）

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	うた 楽し		呼吸法 と体操			
12	13	14	15	16	17	18
			むつみ 会			
19	20	21	22	23	24	25
	ぽか ぽか	じん わり			脳いき いき	
26	27	28	29	30		
		体操 セルフ				

7月（文月）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	うた 楽し					
10	11	12	13	14	15	16
	ぽか ぽか		ここ ケア			
17	18	19	20	21	22	23
		じん わり	むつみ 会		脳いき いき	
24	25	26	27	28	29	30
		体操 セルフ				

8月（葉月）

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	うた 楽し					
7	8	9	10	11	12	13
			呼吸法 と体操			
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月（長月）

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	うた 楽し					
11	12	13	14	15	16	17
	ぽか ぽか		ここ ケア			
18	19	20	21	22	23	24
		じん わり	むつみ 会			
25	26	27	28	29	30	
		体操 セルフ			脳いき いき	

※スマイルの時間・男のストレッチなど単発の行事が加わりますので、毎月発行のお便りをご確認ください!※

令和5年度 老人福祉センター 教室年間カレンダー 【令和5年10月～令和6年3月】

10月（神無月）

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1
	うた 楽し					8
9	10	11	12	13	14	15
			呼吸法 と体操			
16	17	18	19	20	21	22
	ぽか ぽか	じん わり	むつみ 会			
23	24	25	26	27	28	29
		体操 セルフ			脳いき いき	
30	31					

11月（霜月）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	うた 楽し		ここ ケア			
13	14	15	16	17	18	19
	ぽか ぽか	じん わり	むつみ 会			
20	21	22	23	24	25	26
		体操 セルフ			脳いき いき	
27	28	29	30			

12月（師走）

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	うた 楽し					
11	12	13	14	15	16	17
			呼吸法 と体操			
18	19	20	21	22	23	24
	ぽか ぽか	じん わり	むつみ 会		脳いき いき	
25	26	27	28	29	30	31
		体操 セルフ				

令和6年1月（睦月）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
			ここ ケア			
15	16	17	18	19	20	21
	ぽか ぽか	じん わり	むつみ 会			
22	23	24	25	26	27	28
		体操 セルフ			脳いき いき	
29	30	31				

令和6年2月（如月）

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	うた 楽し		呼吸法 と体操			
12	13	14	15	16	17	18
			むつみ 会			
19	20	21	22	23	24	25
	ぽか ぽか	じん わり			脳いき いき	
26	27	28				
		体操 セルフ				

令和6年3月（弥生）

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	うた 楽し					
11	12	13	14	15	16	17
		じん わり	ここ ケア			
18	19	20	21	22	23	24
	ぽか ぽか		むつみ 会		脳いき いき	
25	26	27	28	29	30	
		体操 セルフ				

※スマイルの時間・男のストレッチなど単発の行事が加わりますので、毎月発行のお便りをご確認ください!※