

# 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。

2023年(令和5年)

| 月                                                             | 火                                                                              | 水                                                              | 木                                                                                                                                             | 金                                                       | 土                                       | 日  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|
| 1                                                             | 2                                                                              | 3                                                              | 4                                                                                                                                             | 5                                                       | 6                                       | 7  |
| 休館日                                                           |                                                                                | 休館日                                                            | 休館日                                                                                                                                           | 休館日                                                     |                                         |    |
| 8                                                             | 9                                                                              | 10                                                             | 11                                                                                                                                            | 12                                                      | 13                                      | 14 |
| 休館日                                                           | ちまちまスタイル<br>(仕上げる日)<br>10時～12時<br><br>うたを楽しもう<br>【入替制】<br>①13時30分～<br>②14時30分～ | 囲碁・将棋クラブ<br>13時～<br>16時30分<br><br>                             | ここからケア<br>【入替制】<br>① 9時30分～<br>②10時30分～                                                                                                       | スマイルの時間<br>【A】グループ<br>10時～11時                           |                                         |    |
| 『うたごえ体操』から『スマイルの時間』に教室名が変わっています。Aグループ、Bグループのどちらかのみの参加をお願いします。 |                                                                                |                                                                |                                                                                                                                               |                                                         |                                         |    |
| 15                                                            | 16                                                                             | 17                                                             | 18                                                                                                                                            | 19                                                      | 20                                      | 21 |
| 休館日                                                           | ぽかぽか体操<br>【入替制】<br>① 9時30分～<br>②10時30分～                                        | じんわり<br>ストレッチ<br>【入替制】<br>① 9時45分～<br>②10時45分～<br><br>囲碁・将棋クラブ | むつみ会<br>(つどいの時間)<br>10時～11時<br>※内容は中面をご覧ください                                                                                                  | ◎参加条件のある教室◎<br><ぽかぽか体操><じんわりストレッチ><br>どちらかのみの参加をお願いします。 |                                         |    |
| 22                                                            | 23                                                                             | 24                                                             | 25                                                                                                                                            | 26                                                      | 27                                      | 28 |
| 休館日                                                           | 絵手紙同好会<br>10時～12時<br><br>                                                      | 体操と<br>セルフケア<br>【入替制】<br>① 9時45分～<br>②10時45分～<br><br>囲碁・将棋クラブ  |                                                                                                                                               | スマイルの時間<br>【B】グループ<br>10時～11時                           | 脳もいきいき<br>【入替制】<br>① 9時30分～<br>②10時30分～ |    |
| 29                                                            | 30                                                                             | 31                                                             | ちまちまスタイル『ぬりぬり塗り絵』<br>♪色を塗りながら交流しましょう♪<br>日時：5月30日(火) 13時30分～15時<br>場所：福祉センター1階 小会議室 参加費：無料<br>定員：10名(定員になり次第締め切ります)<br>申込方法：電話または社協窓口で受け付けます。 |                                                         |                                         |    |
| 休館日                                                           | ちまちまスタイル<br>『ぬりぬり<br>塗り絵』<br>13時30分～<br>15時                                    | 男のストレッチ<br>10時～11時<br><br>囲碁・将棋クラブ                             |                                                                                                                                               |                                                         |                                         |    |

—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

## うたを楽しもう【入替制】

※タオル体操の時間がありますので、フェイスタオルをご持参ください!!

|     |                                                      |     |      |
|-----|------------------------------------------------------|-----|------|
| 日 時 | <b>5月 9日(火) A:13時30分～ B:14時30分～</b>                  |     |      |
| 内 容 | ピアノの生伴奏に合わせて童謡・唱歌・懐かしの歌謡曲を唄います。五感を刺激して心豊かな人生を送りましょう。 |     |      |
| 場 所 | 2階 会議室                                               | 参加費 | 20円  |
| 講 師 | 岡田 照子さん                                              | 定 員 | 各50名 |
| 申 込 | 事前に申し込みをしてください。                                      |     |      |

## ここからケア【入替制】

|     |                                           |     |      |
|-----|-------------------------------------------|-----|------|
| 日 時 | <b>5月11日(木) ①9時30分～ ②10時30分～</b>          |     |      |
| 内 容 | 畳に直に座って行います。軽い体操で身体の調子を整え、機能の維持向上に努めましょう。 |     |      |
| 場 所 | 1階 和室                                     | 参加費 | 無料   |
| 講 師 | 西山 美智子さん                                  | 定 員 | 各35名 |
| 申 込 | 事前に申し込みをしてください。                           |     |      |

## ぽかぽか体操【入替制】

|     |                                                                        |     |      |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 日 時 | <b>5月16日(火) ①9時30分～ ②10時30分～</b>                                       |     |      |
| 内 容 | 椅子に座って体操します。みんなで笑って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づくりに取り組みましょう。           |     |      |
| 場 所 | 1階 和室                                                                  | 参加費 | 無料   |
| 講 師 | 上田 里恵さん                                                                | 定 員 | 各50名 |
| 申 込 | 事前に申し込みをしてください。<br><u>ぽかぽか体操へ参加する方は、じんわりストレッチの教室へは参加できません。ご了承ください。</u> |     |      |

## じんわりストレッチ【入替制】

|     |                                                                        |     |      |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 日 時 | <b>5月17日(水) ①9時45分～ ②10時45分～</b>                                       |     |      |
| 内 容 | 畳に直に座って体操します。のびのびと気持ちよく筋を伸ばして柔軟な身体を手に入れましょう。                           |     |      |
| 場 所 | 1階 和室                                                                  | 参加費 | 無料   |
| 講 師 | 岩本 暁美さん                                                                | 定 員 | 各40名 |
| 申 込 | 事前に申し込みをしてください。<br><u>じんわりストレッチへ参加する方は、ぽかぽか体操の教室へは参加できません。ご了承ください。</u> |     |      |

| <b>スマイルの時間【入替制】</b> <small>※フェイスタオルをお忘れなく！！</small>  |                                                                |     |        |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|--------|
| <small>※長年続いた“うたごえ体操”から“スマイルの時間”に名前が変わっています！</small> |                                                                |     |        |
| 日 時                                                  | <b>Aグループ 5月12日(金) 10時～11時</b><br><b>Bグループ 5月26日(金) 10時～11時</b> |     |        |
| 内 容                                                  | 畳に座って行います。レクリエーションやゲーム、脳トレ体操、口の体操、など、皆さんが笑顔になる内容を行います。         |     |        |
| 場 所                                                  | 1階 和室                                                          | 定 員 | 各 50 名 |
| 申 込                                                  | 初めてのの方は、事前に申し込みをしてください。                                        |     |        |

| <b>むつみ会</b> <small>※見学もできます。気軽にお問い合わせください。</small> |                                                                                |     |    |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| <small>※出かける場や交流を求めている方の参加をお待ちしています♪</small>       |                                                                                |     |    |
| 日 時                                                | <b>5月18日(木) 10時～11時</b>                                                        |     |    |
| 内 容                                                | 西部包括支援センターの職員による『熱中症や高齢者が気を付けておきたい健康の話』簡単なゲームもします。 <small>※内容は毎月変わります。</small> |     |    |
| 場 所                                                | 1階 和室                                                                          | 参加費 | 無料 |
| 申 込                                                | 初めての方や、今回の企画のみ参加を希望する方は、事前に申し込みをしてください。                                        |     |    |

| <b>体操とセルフケア【入替制】</b> |                                    |     |        |
|----------------------|------------------------------------|-----|--------|
| 日 時                  | <b>5月24日(水) ①9時45分～ ②10時45分～</b>   |     |        |
| 内 容                  | 畳に直に座って体操します。身体の不調を改善する方法を教えてください。 |     |        |
| 場 所                  | 1階 和室                              | 参加費 | 無料     |
| 講 師                  | 岩本 暁美さん                            | 定 員 | 各 40 名 |
| 申 込                  | 事前に申し込みをしてください。                    |     |        |

| <b>脳もいきいき【入替制】</b> |                                               |     |       |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|
| 日 時                | <b>5月27日(土) ①9時30分～ ②10時30分～</b>              |     |       |
| 内 容                | 計算問題、間違い探しなどプリント問題を楽しく挑戦し、脳に刺激を与え達成感を味わいましょう。 |     |       |
| 場 所                | 2階 会議室                                        | 参加費 | 100 円 |
| 定 員                | 各 40 名(定員になり次第締め切ります)                         |     |       |
| 持ち物                | 筆記用具・色鉛筆・水分補給用の飲み物・マスク                        |     |       |
| 申 込                | 資料の準備のため、事前に申し込みをしてください。                      |     |       |

# 男のストレッチ【登録制】

|     |                                                        |     |      |     |    |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|------|-----|----|
| 日 時 | 5月31日(水) 10時～11時                                       |     |      |     |    |
| 内 容 | 男性限定の教室です。レクリエーションやゲームを通して、元気に身体を動かし、参加者同士の交流も楽しみましょう。 |     |      |     |    |
| 場 所 | 1階 和室                                                  | 定 員 | 30 名 | 参加費 | 無料 |
| 申 込 | 初めてのの方は、事前に申し込みをしてください。                                |     |      |     |    |

# 5月 囲碁・将棋クラブ 13時～16時30分

|                           |            |            |            |            |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 日 時                       | 10日<br>(水) | 17日<br>(水) | 24日<br>(水) | 31日<br>(水) |
| 場 所                       | 2階 会議室     |            |            |            |
| ※使用した机やイスなど備品の消毒にご協力ください。 |            |            |            |            |

## マスクしたまま出来るお口の体操

口をとがらす  
(ウの口)



春を愛する人は

口をすぼめる  
(頬肉を吸い込む)



心清き人

左右に引く  
(イの口)



すみれの花のような

口を大きく開く



僕の友達

口の中で舌を2回まわす



夏を愛する人は

反対に2回まわす



心強き人

上唇に空気を入れる



岩をくだく波のような

下唇に空気を入れる



僕の父親

両頬に空気を入れる



秋を愛する人は

左頬空気を入れる



心深き人

右頬に空気を入れる



愛を語るハイネのような

空気をもらさず前に



僕の恋人

唾液腺(耳下)マッサージ  
(親指以外の4指で揉む)



冬を愛する人は

舌下腺マッサージ  
(顎の下を親指で押す)



心広き人

大きく吸って



根雪を溶かす大地のような

吐き切りましょう



僕の母親