

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
★教室参加を希望される方へ★ 教室ごとに定員を設けていますので、お手数ですが事前の申し込みをお願いします。				スマイルの時間 <Aグループ> 10時～11時		
5	6	7	8	9	10	11
休館日	うたを楽しもう 【入替制】 ①13時30分～ ②14時30分～	男のストレッチ 10時～11時 囲碁・将棋クラブ 13時～ 16時30分	呼吸法と体操 13時30分～ 14時30分 	◎参加条件のある教室◎ スマイルの時間【A】グループ【B】グループ どちらかのみのご参加となります。 自分が希望したグループをお確かめの上、 ご来館ください。		
12	13	14	15	16	17	18
休館日		男のストレッチ 10時～11時 囲碁・将棋クラブ	健康な身体づくり inむつみ会 (つどいの時間) 10時～11時 ※参加希望の方は 事前申込必要です	絵手紙同好会 10時～12時	◎参加条件のある教室◎ 『ぽかぽか体操』『じんわりストレッチ』 どちらかのみのご参加となります。	
19	20	21	22	23	24	25
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		よりあい広場 『いやしの ハワイアン・フラ』 10時～11時 ※事前申込必要	脳もいきいき 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～	
26	27	28	29	30	6月囲碁・将棋クラブ 7日(水) 2階会議室 14日(水) 2階会議室 21日(水) 2階会議室 28日(水)※会場変更 2階創作室・2階小会議室	
休館日		体操と セルフケア 【入替制】 ① 9時45分～ ②10時45分～ 囲碁・将棋クラブ	いつもの会場ではなく 2階創作室・2階小会議室で 囲碁・将棋をお楽しみください。	スマイルの時間 <Bグループ> 10時～11時		

—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

健康な身体づくりinむつみ会

参加費
無料

今月は講師を招いて体操指導をしてもらいます。参加したことの無い方も是非この機会に参加してみませんか？

日時 6月15日(木) 10時～11時

場所 総合福祉センター1階 和室

講師 東風上 薫さん

定員 30名(定員になり次第締め切ります)

持ち物 動きやすい服装 水分補給用の飲み物

※むつみ会に来ている方は、申し込みは必要ありません。

3月はキーボードの伴奏に合わせて唄い、
4月は紙芝居を楽しみ、
5月は健康の話を聞いて体調の変化に気を付けることを知ったりと盛りだくさんの内容で行ってみんなで和気あいあい楽しんでいます。

参加費
無料

※尾道市民ならどなたでも参加できます※

よりあい広場

いやしのハワイアン・フラ

1年ぶりのハワイアン・フラです。

華やかな衣装、優雅な踊りに酔いしれましょう♪

日時 6月23日(金) 10時～11時

場所 総合福祉センター1階 和室

演者 ホアロハ

定員 40名(定員になり次第締め切ります)

※事前申し込みが必要です。



※尾道市民ならどなたでも参加できます※

よりあい広場

二胡コンサート

日時 7月14日(金) 10時～11時15分

場所 総合福祉センター2階 会議室

二胡演奏者 安藤 美和子さん

ハーモニカ演奏 楽しむハーモニカ教室のみなさん

定員 40名(定員になり次第締め切ります)

※事前申し込みが必要です。

参加費
無料



二胡は中国を代表する民族楽器の一つです。柔らかく優しい音から勇ましく力強い音など楽器の魅力ある演奏を楽しみましょう♪♪♪♪
ハーモニカの演奏もお楽しみください♪

老人センターでは、尾道市在住 60歳以上の方を対象に様々な教室を開催しています。

体力を維持することや、生きがいを高めたり、日々の生活を健康で豊かなものするために、教室へ参加してみませんか？見学もできますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。