

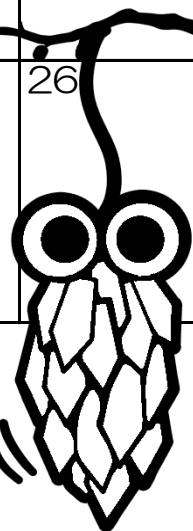
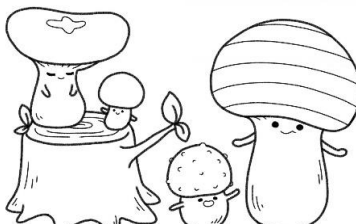
～障害者福祉センターだより～

2023（令和5）年

ほのぼの通信

11月

※市内にお住まいの障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの方が利用できます。

月	火	水	木	金	土	日	
休館日		1 	2 習字同好会 13:30～15:00	3 文化の日	4 チャレンジ タイム 『クリスマス リース作り』 10:00～11:30	5 ふでふで工房 13:30～15:00	
	6 休館日	7 栗クラブ 10:00～12:00 	8 あったかタイム ヤクルト健康教室 『睡眠学』 ～睡眠の質を高めよう～ 10:00～11:30 ※詳しくは裏面参照	9 楽しむ ハーモニカ 10:00～11:30	10 パソコン入門 10:00～12:00 友遊パソコン 13:00～16:00	11 	12 
休館日	13	14 栗クラブ 10:00～12:00 	15 うたの花束 10:00～11:30	16 習字同好会 13:30～15:00	17 パソコン入門 10:00～12:00 友遊パソコン 13:00～16:00	18 	19 はーとらんど 10:30～11:30
	20 休館日	21 社会福祉大会 市民センターむかいしま 13:30～16:00 ※詳しくは社協だより参照 栗クラブ 10:00～12:00	22 つどい 『クリスマス リース作り』 10:00～11:30 ※詳しくは裏面参照	23 勤労感謝の日	24 パソコン入門 10:00～12:00 友遊パソコン 13:00～16:00	25 	26 
休館日	27	28 栗クラブ 10:00～12:00 	29 スポーツを 楽しもう 『モルック』 10:00～11:30	30 			

クイズ 並び替えて「秋に関する言葉」にしてみよう！

① ま さ い つ も

④ ぼ く ま っ つ り

② さ ん ち し ご

⑤ の な く あ き な さ

③ じ り も が み

⑥ く し よ く あ よ の き

※答えは職員に聞いてね。



あったかタイム

<ヤクルト健康教室>

睡眠学～睡眠の質を高めよう

人生の3分の1は「睡眠」であると言われています。質の高い睡眠のための健康管理について一緒に学んでいきましょう。

日 時 **11月8日(水)**

10:00～11:00

場 所 総合福祉センター2階 小会議室

講 師 ヤクルト山陽

定 員 10名

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。



パソコン入門

初心者向け参加者募集！！

電源を入れるところからゆっくり始めます。いつからでも習うことができます。興味のある方は、お気軽にご相談ください。

日 時 **毎週金曜日**

10:00～12:00

場 所 総合福祉センター

参加費 1人100円/月



※貸出用のパソコンがあります

※事前に申し込みが必要です。



つどい

『クリスマスリース作り』

楽しい集いの場所として、毎回内容を変えて開催しています。今回はドライフラワーなどを使って、クリスマスリースを作ります。

日 時 **11月22日(水)**

10:00～11:30

場 所 総合福祉センター2階 会議室

講 師 柴原克恵さん

定 員 10名

参加費 1000円(材料代)

持ち物 はさみ・木工用ボンド

※事前に申し込みが必要です。



スポーツを楽しもう

『モルック』

フィンランドの伝統的なゲームを元に関発されたスポーツです。とても簡単なルールです。一緒に楽しみましょう。

日 時 **11月29日(水)**

10:00～11:30

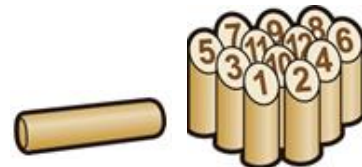
場 所 総合福祉センター2階 会議室

指 導 尾道市スポーツ推進委員

定 員 10名

参加費 無料

※事前に申し込みが必要です。



～申し込み・問い合わせ先～（休館日：月曜日・祝日・年末年始）

尾道市障害者福祉センター（尾道市社会福祉協議会）

住所：尾道市門田町22番5号

電話番号：(0848)22-8385／FAX番号：(0848)20-0120