

# 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
	「季節の変わり目に」 ご用心を!! ～生活リズムを整え、 健やかな毎日を～	男のストレッチ (シルバー リハビリ体操) 10時～11時 ◎囲碁将棋クラブ (13時～ 16時30分)		休館日		
6	7	8	9	10	11	12
休館日	うたを楽しもう 【入替制】 ①13時30分～ ②14時30分～	◎囲碁将棋クラブ	ここからケア 10時～11時	クリスマス三日月 リースづくり 10時～12時 ※事前申込必要		
13	14	15	16	17	18	19
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 ※高齢者の水難事 故防止について	スマイルの時間 〈Aグループ〉 10時～11時		
20	21	22	23	24	25	26
休館日	<b>社会福祉大会</b> ※右下参照 	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	休館日	スマイルの時間 〈Bグループ〉 10時～11時	脳もいきいき 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～	
27	28	29	30			
休館日	絵手紙同好会 10時～12時	男のストレッチ 10時～11時 ◎囲碁将棋クラブ		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>尾道市社会福祉大会を開催</b></p> <p>【日時】11月21日(火) 13時30分～16時 (受付12時30分～)</p> <p>【場所】市民センターむかいしま(文化ホール)</p> <p>【式典】永年にわたり地域福祉向上のために尽力された方を表彰します。</p> <p>【記念講演】演題『健康で笑顔のある毎日、食卓から』 【講師】浜内 千波さん(料理研究家)</p> </div>		

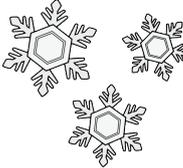
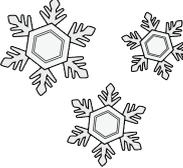
◇◇参加条件のある教室◇◇  
『ぽかぽか体操』  
『じんわりストレッチ』  
どちらかのみでの参加となります。

# 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
<p>老人福祉センターは、高齢者の生きがいと健康・仲間づくりを目的に各種教室を行っています。気軽に参加してみませんか？見学もできます。</p>						
4	5	6	7	8	9	10
休館日	うたを楽しもう 【入替制】 ①13時30分～ ②14時30分～ 	粋な☆ しめ縄づくり ① 9時30分～ ②10時30分～ ※事前申込者対象 ◎囲碁将棋クラブ 13時～ 16時30分		スマイルの時間 〈Aグループ〉 10時～11時  絵手紙同好会 10時～12時		
11	12	13	14	15	16	17
休館日	よりあい広場 『たおる マジック』 10時～11時30分 ※事前申込者対象	男のストレッチ 10時～11時 ◎囲碁将棋クラブ	呼吸法と体操 13時30分～ 14時30分	スマイルの時間 〈Bグループ〉 10時～11時		
18	19	20	21	22	23	24
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～12時 〈米ぬかカイ □づくり〉 		脳もいきいき 【入替制】 ① 9時30分～ ②10時30分～	
25	26	27	28	29	30	31
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		休館日	休館日	休館日
<p>年末年始のお休み 12月29日(金)～1月3日(水) 年明け1月4日(木)から開館します。</p>						

—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