

# 令和6年度の西部福祉センター サロンを紹介します！

## 《全サロン共通》

対象者：安城市在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方、サロン活動者

参加費：無料 受付：当日受付

持ち物：飲み物、サロンによっては必要な物があるので確認してください。

※福祉センター休館日やセンター事業の都合により休むことがあります。詳細は西部福祉センターの各サロンチラシやウェブサイトでご確認願います。

## 動いて・食べて・人生百年♪

運動や食事等生活に役立つお話と体操です。今よりもうちょっと健康になりましょう。

日時：4/16、6/18、8/20、10/15、12/17、令和7年2/18

(いずれも火曜日)

午後1時40分～午後2時30分(受付け1時30分～)

会場：1階 交流ルーム

講師：特別養護老人ホームひまわり・安城職員

共催：特別養護老人ホームひまわり・安城 西部福祉センター



## いーすぽーつサロン♪

「太鼓の達人」「ボーリング」「トランプ」等をゲームで体験できます。初めての人も講師に丁寧に教えてもらえます。ゲームを楽しみながら、気の合う仲間を見つけましょう。

日時：毎月第4水曜日 午後1時30分～午後3時

会場：1階 交流ルーム 講師：横田 雄志氏



## 脳トレサロン♪ 参加できる日が増えました！

簡単な書き取り、漢字ドリル、間違い探し等で脳トレしませんか。

自分のペースで取り組むことが大事です。

日時：毎月第1・3週火曜日から土曜日 午前10時～正午

各週1回ずつ参加できます。第1週と第3週で、問題は変わります。

会場：館内のお好きな場所

参加方法：窓口で受付け後、問題集をお渡しします。

みんなで楽しく！

頭の体操♪



## 囲碁サロン🎵



初心者から段持ちの強者まで大歓迎！  
女性の参加もお待ちしています。

日 時：毎週木・土曜日  
午後1時30分～午後3時30分  
会 場：2階 囲碁・将棋コーナー

## 健康麻雀サロン🎵



賭けない、吸わない、飲まない、健康的な麻雀です。女性、初心者大歓迎です。

日 時：毎週日曜日 午前9時～正午  
毎週木・土曜日  
午後1時30分～午後4時30分  
会 場：1階 交流ルーム

## からだをゆるめてイキイキ

### ☆サロン🎵

イスに座って行う、ストレッチ運動です。動きやすい服装で来てね。

日 時：毎月第2・4金曜日  
午前11時～正午

会 場：1階 交流ルーム  
講 師：石川 昌子氏

開催時間  
が変更に  
なりました。

## ノリノリ体操サロン🎵

イスに座り、棒を使って体操をします。動きやすい服装で来てね。

日 時：毎月第1・3金曜日  
午前10時～午前11時

会 場：1階 交流ルーム  
講 師：中村 真里子氏

持ち物：体操で使う棒。棒がない人は、  
1回50円でレンタルできます。



## 心とからだを整えるヨガサロン🎵

ヨガ初心者や体が硬い人でもOK。床に座れない人はイスに座って参加できます。ゆっくりとした動きで、心とからだを整えましょう。

日 時：毎月第2水曜日  
午後1時30分～午後2時30分

会 場：2階 集会室  
講 師：前田 弘美氏  
持ち物：ヨガマット、汗拭き用タオル

## うたごえサロン🎵

あの歌、この歌、みんながよく知っている歌を、一緒に歌って楽しみましょう。

日 時：毎月第2・4土曜日  
午前10時～正午

会 場：2階 集会室  
協 力：岡田 茂氏



サロンに参加することで、健康維持や介護予防、認知症予防につながります。一緒に取り組む仲間もできます。良いことづくめのサロンに参加して、楽しい一年を過ごしましょう。詳しく知りたい方は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 西部福祉センター 電話0566-72-6616