

# 令和7年度の西部福祉センター サロンを紹介します！

サロンは、対象条件を満たし、時間内であれば、いつでもどのサロンでもご参加いただけます。しかも事前の申し込みは要りません。お好みのサロンをお選びください。

## 《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

参加費：無料

受付：当日受付

その他：休館日や事業の都合により休むことがあります。詳細はウェブサイトや西部福祉センターでご確認できます。

問合せ先：西部福祉センター 0566-72-6616

## 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。今よりもちょっと健康になりましょう。

**日時**：奇数月の第3水曜日（3月は除く）

午後1時40分～午後2時30分（受付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



## 脳トレサロン

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9時～午後5時

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**：窓口で受付後、問題集をお渡しします。

みんなで楽しく！  
ひとりでも楽しく！  
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 水・木・土曜日 午前9時～午後5時

**会場**：2階 囲碁・将棋コーナー

“いご”よろしく！



裏面につづく

## 健康麻雀サロン

賭けない、吸わない、飲まない、健康保持及び親睦を大切にする麻雀です。

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

持ち物：タオル



## 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1・3金曜日 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

ヨガをしてヨガった



## 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



## アロマで癒されハンドケア

ゆったりと掌のマッサージを受けながらアロマのいい香りに癒されませんか。医療の専門職が健康・介護等の相談に優しくのってくれます。そして心も体もすっきりリフレッシュ。

日 時：6月から10月までの第4火曜日 午後2時～午後4時

会 場：1階 図書コーナー