

# 令和8年度西部福祉センター 7つの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歳以上の人、18歳以上の障がいのある人、サロン活動に関心のある人

参加費：無料

申込み：不要（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ください。

1

## 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：5月・6月・7月・11月・12月・1月の第3水曜日

午後1時30分～午後2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



2

## 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：窓口で受付け後、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♪



3

## 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 火・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！



4

## 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



5

## からだをゆるめてイキイキ☆サロン

椅子に座って行う、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



6

## 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



7

## 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・7月・8月・10月・12月・1月・2月の第1火曜日  
午後2時～午後4時

会 場：1階 図書コーナー

協 力：くらしの保健室 そわか

