

# 令和5年度 福祉の里西太美 活動計画表（上期）



学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！



【福祉の里西太美】	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
第一週	午前 10時～	6日(木)	4日(木)	1日(木)	6日(木)	3日(木)	7日(木)
	午後 1時30分～		休館日	貯筋運動教室 福光スポーツクラブ 嶋田 壮志	貯筋運動教室 福光スポーツクラブ 嶋田 壮志		サロン 「地域でまるごと健康教室」 南砺市健康課
第二週 【サロン】	午前 10時～	13日(木)	11日(木)	8日(木)	13日(木)	10日(木)	14日(木)
	午後 1時30分～		サロン 「脳トレ教室」 なんと脳トレクラブ	貯筋運動教室 サロン 「映写会①」	貯筋運動教室 サロン 「より良い睡眠のため」 富山ヤクルト	サロン 「けん玉教室」 辻 孝子	サロン 「運動」 南砺市地域包括ケア課
第三週 【タブレットかふえ】 【石楠花の会】	午前 10時～	20日(木)	18日(木)	15日(木)	20日(木)	17日(木)	21日(木)
	午後 1時30分～	タブレットかふえ 経田 唯	タブレットかふえ 経田 唯	タブレットかふえ 経田 唯	タブレットかふえ 経田 唯	タブレットかふえ 経田 唯	タブレットかふえ 経田 唯
		21日(金)	19日(金)	16日(金)	21日(金)	18日(金)	15日(金)
		石楠花の会 「顔合わせ」	石楠花の会 「料理講習」	石楠花の会 「手芸」	石楠花の会 「手芸」	石楠花の会 「健康体操、脳トレ」	石楠花の会 「日帰り研修」
第四週 【サロン】	午前 10時～	27日(木)	25日(木)	22日(木)	27日(木)	24日(木)	28日(木)
	午後 1時30分～	サロン 「フレイルチェック」 南砺市地域包括ケア課	サロン 「回想法」 なんとマイスターの会	貯筋運動教室 サロン 「映写会②」	貯筋運動教室 サロン 「未定」	サロン 「ピアノ演奏」 高桑 智子	サロン 「地域でまるごと健康教室」

【老人クラブ】	時間	20日(木)	18日(木)	15日(木)	20日(木)	17日(木)	21日(木)
第三週 【高砂大学】	午後 2時～	高砂大学(開校式) 「交通安全・防犯教室」 南砺警察署	高砂大学 「地域美化奉仕活動」 西太美農村公園	高砂大学 「マジック」 岩田 裕美子	高砂大学 「国政を聴く」 衆議院議員 柴田 巧	高砂大学 「楽しい薬と栄養」 山口 裕幸	高砂大学 「森林再生」 水口 暉夫

※講師の都合により変更になる場合があります。 毎月の「西太美サロンだより」でご確認ください。



お問合せは、西太美交流センターまで  
TEL・FAX 55-1126  
メール nishifutomi.kmn@gmail.com  
☆送迎サービスがあります。ご利用ください

