

# 醍醐老人福祉センターだより2月号



第262号 [平成31年1月15日]  
社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
京都市醍醐老人福祉センター

〒601-1375 京都市伏見区醍醐高畑町 30-1  
TEL 575-2570 / FAX 575-2627  
<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/daigo.html>

## ☆☆ 平成31年度 同好会登録について ☆☆

事務所受付窓口等に設置している『平成31年度同好会登録のお知らせ』のプリントでご確認下さい。

## 地域支え合い活動入門講座！

『高齢者を取りまく状況』や、『これからの介護保険について』、また元気に暮らせるための『地域での社会活動のご紹介』などについてお話をさせていただきます。どうぞご参加下さい。

日 時：2月5日（火）午前10時～12時

講 師：伏見区社会福祉協議会 醍醐分室 伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター

会 場：センター会議室

申込み：事務所まで来所かお電話で。

定 員：20名（先着順）

参加費：無料

## 第569回健康づくり講座

## 体力測定会

バランス力、柔軟力、筋力、総合歩行能力、持久力の5種目の測定を行います。ご参加下さい。

日 時：①2月20日（水） ②2月27日（水）

午前9時30分～12時（①②共）

協 力：いきいき筋トレボランティア、深草・醍醐地域介護予防推進センター

対 象：医師から運動制限を受けていない方

会 場：センター集会室

申込み：2月1日（金）①午後2時 ②午後3時 定 員：①、②各30名（計60名）

持ち物：上靴、水分補給用の飲み物（動きやすい服装でご参加下さい）

## 第570回健康づくり講座

## 飛び出す お花のカード

～らくらく介護予防～

折り紙でお花のカードを作りましょう。飛び出す楽しいカードです。

日 時：2月26日（火）

**Aクラス** 午後1時30分～2時30分 **Bクラス** 午後2時45分～3時45分

講 師：深草・醍醐地域介護予防推進センター 梅原陽子さん

会 場：センター会議室

申込み：2月5日（火）午後2時

定 員：各クラス10名（計20名）

持ち物：無し（費用無料）

## 第572回健康づくり講座

## 普通救命講習会

みなさんの大切なご家族やご友人が突然倒れられたら、救急車が到着するまで何をしたらよいのでしょうか。大切な命を守るために、応急手当や、AEDの使用方法を身につけましょう。

日 時：3月5日（火）午後1時30分～3時頃

（時間は参加人数により多少変わります）

講 師：醍醐消防分署署員

会 場：センター和室

申込み：2月19日（火）午後2時

定 員：20名

持ち物：筆記用具（動きやすい服装でご参加下さい）

## ディスコンのつどい

日 時：2月2日（土）午後1時30分～3時30分

会場：センター集会室  
☆上靴をご持参下さい☆  
☆参加・見学自由です☆

## 盆踊りのつどい

日 時：2月14日（木）・28日（木）午後1時～1時40分

## 第571回健康づくり講座 ヨーガ講座

初心者向けのヨーガを教えます。動きやすい服装でご参加下さい。

ヨーガは31年度から同好会として発足します。

日 時：2月26日（火）午後2時～3時30分

講 師：中佐孝子さん 会 場：センター和室 定 員：23名

申込み：2月12日（火）午後2時 持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物

## ぬり絵のつどい

講師による指導等はありません。

センターが下絵と見本、色鉛筆を準備しますので、自由にぬり絵をお楽しみ下さい。ご自分の色鉛筆をご用意いただいても結構です。色塗り見本は掲示します。

日 時：2月14日（木）午後1時30分～3時

会 場：センター会議室

申込み：不要です。直接お越し下さい。

持ち物：必要な方はめがね、ご自分のものを使う方は色鉛筆

費 用：無料



## うたごえサロン

ピアノとギターの生演奏で、みんなで楽しく歌いましょう。

日 時：2月9日（土）午前10時～11時30分

演 奏：京都ピアノとうたの音楽ひろば 上平知子さん 重吉和久さん 定 員：90名

会 場：センター会議室 申込み：1月29日（火）午後2時 持ち物：飲み物

## 第573回健康づくり講座 ～らくらく介護予防～ ステッププラス

デュアルタスク（2つのことを同時に行う能力）を取り入れたエクササイズです。

日 時：4/9、5/14、6/11、7/9、8/13、9/10（火曜日全6回）

**Aクラス** 午後1時30分～2時30分 **Bクラス** 午後2時40分～3時40分

講 師：ステッププラスボランティアの皆さん 会 場：センター会議室

対 象：全6回に参加できる方 定 員：各クラス20名（計40名）

申込み：2月26日（火）午後2時 持ち物：上靴、飲み物、動きやすい服装で

## 平成31年度 いきいき筋トレ受講者募集

実施期間：平成31年4月～平成32年3月 実施会場：センター集会室

実施日時：Aクラス 第1・3金曜日 午後2時30分～3時30分

Bクラス 第2・4金曜日 午後2時30分～3時30分

Cクラス 第2・4金曜日 午前10時30分～11時30分

指 導：いきいき筋トレボランティア ヘルスピア21 健康運動指導士

定 員：各クラス60名

申込期間：2月1日（金）～15日（金） 午前9時～午後5時（日・祝日除く）

\*下記の説明会・抽選会にはどちらかご都合のよい時間帯に必ずご本人がお越し下さい。

この2日間に来られない方は2月20日（水）～2月23日（土）の9時～17時までに、ご本人がセンター事務所にお越しいただきますと抽選をしていただけます。

説明会・抽：Aクラス 2/18（月）午後1～2時 又は 2/19（火）午前9～10時

選会日時 Bクラス 2/18（月）午後2～3時 又は 2/19（火）午前10～11時

会議室 Cクラス 2/18（月）午後3～4時 又は 2/19（火）午前11～12時