

# 醍醐老人福祉センターだより6月号



第254号 [平成30年5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>

第533回健康づくり講座《7月～9月》

～らくらく介護予防～

## 「脳トレーニング教室（3ヶ月・全6回）」

（深草・醍醐地域介護予防推進センター共催事業）

年齢を重ねる毎に認知症にかかる心配が増加します。認知症予防の講話や体操、簡単なゲームをしながら“脳トレーニング”を行いましょう！認知症に関心のある方等、是非ご参加ください。

日 時：7/9、7/23、8/13、8/27、9/3（9/24の振替）、9/10

**はじめてクラス** 午後1時00分～2時00分（初心者対象）

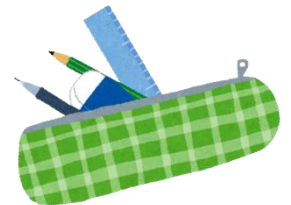
**かんたんクラス** 午後2時10分～3時10分

**ふつうクラス** 午後3時20分～4時20分

会 場：センター会議室

講 師：深草・醍醐地域介護予防推進センター 社会福祉士 内藤 隆さん

申込み：6月25日（月）午後2時 ※申込みはセンター窓口で、ご本人に限ります。



第529回健康づくり講座

## 折り紙で “フラワーボール” 作り

折り紙で素敵な“フラワーボール”を作ってみましょう。玄関やお部屋に飾りましょう♪

日 時：6月18日（月）

午後 1時30分～4時

会 場：センター会議室

講 師：横谷とみ子さん、井上百合枝さん、  
藤本栄さん

申込み：6月4日（月）午後2時

定 員：20名

材料費：216円 ※申込時に必要

持ち物：ハサミ



☆6月28日（木）午後1時30分から補習を行います。6月18日に作品が未完成で、希望される方はご参加下さい。

第530回健康づくり講座～らくらく介護予防～

## おいしい！簡単！ 時短レシピ

しそ梅冷やうどん、茄子とピーマンの山椒炒めを作ります。梅雨に負けないように、ささっと作ってしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

日 時：6月25日（月）

**Aクラス** 午前9時30分～10時30分

**Bクラス** 午前10時45分～11時45分

会 場：センター会議室

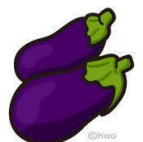
講 師：深草・醍醐地域介護予防推進センター  
園村美乃さん

申込み：6月12日（火）午後2時

定 員：各クラス10名 合計20名

費 用：200円（申込み時に必要）

持ち物：エプロン・三角布・手拭き用タオル



第532回健康づくり講座

# Horn (ホルン) デュオ 「くるりん」コンサート

親しみやすいクラシックから、みんなで歌える唱歌や歌謡曲等を、ホルンとピアノの音色でたっぷりとお楽しみください。

日時：6月29日(金)  
午後2時～3時



会場：センター会議室

演奏：木村順子さん、谷口直子さん

申込み：6月15日(金)午後2時  
来所にて受付(先着順)

定員：70名



第531回健康づくり講座～らくらく介護予防～

# 折り紙で作る スイカの箱

折り紙でかわいいスイカの箱を作りましょう。  
プレゼントにされてもよいですね。

日時：6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

会場：センター会議室

講師：深草・醍醐地域介護予防推進センター  
黄倉えりさん

申込み：6月14日(木)午後2時

定員：各クラス10名(合計20名)

持ち物：無し(費用無料)

第528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ください。

日時：6月11日(月)  
午前10時～11時30分

会場：センター和室

講師：中佐孝子さん

申込み：5月28日(月)午後2時

定員：20名

持ち物：バスタオル



第527回健康づくり講座

# うたごえサロン



日時：6月9日(土)  
午前10時～11時30分

会場：センター会議室

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

申込み：5月26日(土)午後2時  
来所にて受付(先着順)

定員：60名

持ち物：上靴、飲み物



# ディスコンのつどい

日時：6月2日(土)  
午後1時30分～  
3時30分

会場：センター集会室

# 盆踊りのつどい

日時：6月14日(木)  
28日(木)  
午後1時～1時40分

会場：センター集会室

☆☆☆上ぐつをご持参ください☆☆☆  
☆参加・見学自由です☆

# 健康づくり講座のお申込みについて

**基本の受付時間は午後2時からとします。**

☆受付時間に定員を超えている場合、その場  
におられる方で**抽選**を行い、受講者を決定  
します。(補欠は5名まで)

☆受付時間に定員に満たない場合は、先着順に  
受付します。

☆定員に**空きがある場合**は、受付日以降も、  
申込みを受付します。受付日の翌日以降は、  
電話でも受付します。

FAXは不可、日・祝日除く(9:00～17:00)

※早くから並んでいただく必要はありません。

※申込みは、ご本人に限ります。