

醍醐老人福祉センターだより1月号



第248号 [平成29年12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>



新春を迎え皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈りいたします
本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます



平成30年元旦

醍醐老人福祉センター 職員一同



第513回健康づくり講座

～らくらく介護予防～

「脳トレーニング教室～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！認知症に関心のある方等、是非ご参加ください。

日時：1/22、1/29、2/5、2/26、3/12、3/26 (月曜日)

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

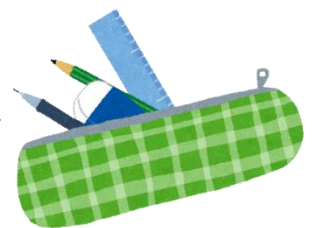
会場：センター会議室

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 隆先生

受付：1月9日(火)午後2時～

対象：全6回に参加できる方

定員：各グループ15名(合計45名)



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)

★受付時間になっても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、受付日の翌日以降、電話でも受付します。

FAXは不可、日・祝日除く(午前9時～午後5時)

※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。



「うたごえサロン」

日 時：1月13日（土）
午前 10時30分～12時

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

受 付：12月26日（火）午後12時10分～センター会議室にて申込み受付（来所・代理不可）

※受付時間に定員を超えた場合、その場におられる方で抽選を行い、受講者を決定します。

定 員：40名

持ち物：飲み物

童謡、唱歌、叙情歌など、歌集からリクエストをいただきピアノとギターの生演奏でみんなと一緒に歌います。



第514回健康づくり講座 ～らくらく介護予防～

「折り紙でミニかごづくり」

折り紙を使ってミニかごを作ります。
是非、ご参加ください♪

日 時：1月23日（火）

Aグループ 午後1時30分～2時30分

Bグループ 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
黄倉えり先生・梅原陽子先生

受 付：1月11日（木）午後2時～

定 員：各グループ10名（合計20名）

ティスコンのつどい

日 時：1月6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：1月11日（木）、25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☆☆☆☆

第515回健康づくり講座

「体力測定会」

手のばし・椅座位体前屈・アップアンドゴー・30秒椅子立ち上がり・3分間往復歩行5種目の測定を行います。

日 時：1月30日（火）

① 午前10時～12時

② 午後1時30分～3時30分

会 場：センター集会室

指 導：センター職員

いきいき筋トレボランティアの皆さん

定 員：①、②それぞれ30名（合計60名）

持ち物：上靴

※動きやすい服装でご参加ください。

※始めに血圧測定・体調チェックを行います。

受 付：1月15日（月）①午前10時～
②午前11時～

会 場：センター会議室

※①、②どちらかみの申込み。

※来所のみでの申込み。（代理申込み不可）

※受付時間に定員を超えた場合、その場におられる方で抽選を行い、受講者を決定します。

