

# 醍醐老人福祉センターだより9月号



第257号 [平成30年8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547回健康づくり講座《10月～12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）

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”を行います。  
認知症予防に関心のある方、是非ご参加ください。

日時：10/1、10/22、11/12、11/19、  
12/10、12/17（全6回月曜日）

**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 隆さん

申込み：9月1日（土）午後2時 対象：全6回に参加できる方

定員：各クラス25名（合計75名）



第545回健康づくり講座《9月～11月》

～介護予防口腔教室～

## 「お口の健康教室（3ヶ月・全3回）」

（深草・醍醐地域介護予防推進センター共催事業）

お口の機能が低下すると誤嚥性肺炎や認知症など色々な病気の原因となることをご存じですか。  
全身の病気を予防するために正しい歯磨きの仕方、お口が元気になる体操、唾液がよく出る  
マッサージなどを楽しく覚えましょう☆

日程：9/13、10/11、11/8（全3回木曜日）

（原則として3回すべてに参加できる方）

時間：午後1時30分～2時45分

会場：センター会議室

講師：伏見歯科医師会、深草・醍醐地域介護予防推進センター

申込み：8月13日（月）午前8時30分より 電話にて受付

深草・醍醐地域介護予防推進センター 641-2543

定員：10名 費用：400円（テキスト・ハブラシ・舌ブラシ等）

持ち物：水分補給のためのお茶



第546回健康づくり講座 ～らくらく介護予防～

## 折り紙で かぼちゃのお菓子箱

折り紙で、かぼちゃの形のお菓子の箱を作ります。見本は受付にあります。

日 時：9月25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：9月11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てください。  
動きやすい服装でご参加ください。

日 時：9月10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：8月30日（木）午後2時

定 員：20名

持ち物：バスタオル、水分補給のためのお茶



## 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。

## ◇◇各種まつり◇◇

将棋まつり 日時：9月15日（土）

※対局は将棋同好会会員に限ります。

※15日（土）囲碁同好会はお休みです。

囲碁まつり 日時：10月6日（土）

※対局は囲碁同好会会員に限ります。

※10月6日（土）将棋同好会はお休みです。

第543回健康づくり講座 ～らくらく介護予防～

## 暑さに負けるな！



## 旬のお菓子教室

～レンジで作るさつまいもの蒸しパン

はちみつレモンサイダー、

ふりふり牛乳シャーベット～

冷たいサイダーとシャーベット、

ほかほかの蒸しパンを作ります！

日 時：9月10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：8月27日（月）午後2時

定 員：各クラス10名 合計20名

費 用：200円（当日に必要）

持ち物：エプロン・三角巾・

手拭きタオル



## ディスコンのつどい

日 時：9月1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：9月13日（木）・27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☆