

# 醍醐老人福祉センターだより7月号



第255号 [平成30年6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14回 夏休み 小学生の将棋大会

夏休みに、醍醐老人福祉センターで将棋の大会に参加しませんか？

今年で14回目を迎える夏休み小学生の将棋大会。

今回は将棋を知っていて対局できる小学生が対象です。ご参加をお待ちしています！

開催日：予選会 7月30日（月）・決勝戦 8月6日（月）

時間：午前10時～12時

会場：センター会議室

※お子様の送迎については、保護者の責任でお願いします。

指導：醍醐将棋同好会のみなさん

対象：将棋を知っていて対局ができる人、かつ両日ともに参加できる人。

申込み：6月30日（土）～7月14日（土）センター窓口で受付します。

募集人数：先着32名 ※近隣の小学校や児童館に案内を送付しています。



### 第534回健康づくり講座

## 俺の筋トレ

### ～レッツ マッスル～

男性の皆さん！ストレッチや筋トレで、気持ちよく、体を動かしましょう。男性限定の講座です。どうぞ、ご参加ください。

日時：7月18日（水）

8月1日（水）・9月5日（水）

午前10時30分～11時30分

会場：センター集会室

講師：いきいき筋トレボランティアさん

申込み：6月26日（火）午後2時

（定員に達するまで申込みを受付けます。）

定員：30名 ※男性限定。

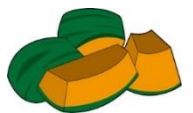
持ち物：動きやすい服装で、  
上靴、汗拭きタオル  
飲み物をお持ち下さい。



### 第535回健康づくり講座～らくらく介護予防～

## 家電を活用

## 旬の食材を使った おしゃれ料理



ニョッキと夏野菜の和風サラダ、かぼちゃの煮物を作ります。家電を活用しておしゃれに作りましょう。  
（ニョッキ…お団子ようなかわいい形の Pasta の仲間。）

日時：7月23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

申込期間：7月9日（月）午後2時から  
20日（金）午後4時まで

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・三角布・手拭き用タオル

※申込み後のキャンセルは20日午後4時まで  
をお願いします。

第538回健康づくり講座



「色紙飾り

～金魚～ ～朝顔～」

日時：7月26日（木）

午後1時30分～2時30分

会場：センター会議室

講師：西村 安彦さん

申込み：7月5日（木）午後2時

定員：20名

材料費：1セット500円（申込時に必要）

※①金魚のみ、②朝顔のみ、③両方、のいずれかを申込み時に選んで下さい。

見本は受付にあります。



第536回健康づくり講座～らくらく介護予防～

脳トレ体操

気持ちよく体を動かして、楽しく頭の体操もしましょう！たくさん笑って、認知症予防になりますよ。

日時：7月24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  
栗林 奈永さん

申込み：7月4日（水）午後2時

定員：各クラス15名（合計30名）

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル  
体操しやすい靴（できれば）

カラオケまつり

毎年恒例のカラオケまつりです♪

日時：8月29日（水）

1部 9：30～11：30（24名）

2部 12：15～13：50（20名）

3部 14：00～16：00（24名）

会場：センター和室・集会室

受付：7月25日（水）午前9時～

《申込みについて》

◇参加はカラオケ（火・水）同好会会員に限ります。

◇申込用紙に必要事項をご記入のうえ、必ずご本人がお申込みください。

◇各部いずれか、おひとり1曲（フルコーラス）のみです。

第537回健康づくり講座

うた広場



懐かしい歌を聴いたり、歌ったりしましょう。簡単な楽器を使って、楽しんでいただく時間もあります。

日時：7月31日（火）

午後 1時30分～3時

会場：センター集会室

演奏：音楽療法グループ

「アン・ディ・ムジーク」

山田由紀子さん 他

申込み：7月3日（火）午後2時

定員：50名



ディスコンのつどい

日時：7月7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：7月12日（木）

26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。