

ふ し み
伏水

～伏見老人福祉センターだより～

6月号



発行：京都市伏見老人福祉センター <平成30年5月15日発行>
〒612-8318 京都市伏見区紙子屋町 544 伏見社会福祉総合センター2階
電話：603-1285 FAX：603-4532
ホームページ：http://sukoyaka.hitomachi-kyoto-jp/

広報紙掲載事業はすべて「いきいきポイント（5ポイント）」対象です。



今月の講座案内

・健康づくり講座・

健康はつらっ!!

～日本食で健康長寿～

ミニ講話とイスに座って体操、脳トレをします。
楽しいひとときを過ごしましょう。

日時：6月8日（金）

午後1時30分～3時

場所：伏見社会福祉総合センター 第1会議室

講師：サンシャイン 文（ぶん）

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：20名（先着順、代理不可）

申込み：5月25日（金）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

・教養講座・

折り紙講座

日時：6月28日（木）

①午前9時30分～11時30分

②午後1時30分～3時30分

場所：伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室

講師：樋口裕美氏

対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：はさみ、のり、紙用ボンド、定規、筆記用具

材料費：500円（6月25日までに事務所まで）

定員：各20名（先着順、代理不可）

申込み：6月14日（木）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

※①と②は内容が同じのため、どちらかに申込みください。

6月26日時点で材料費未納の方はキャンセルになります。前日・当日キャンセルの場合、準備の都合上材料費はいただきます。

・健康づくり講座・

Let'sレクダンス

日時：6月30日（土）

午前10時30分～12時

場所：伏見老人福祉センター 集会室

持ち物：上靴（かかとの低い底のうすい靴）

講師：久野 ひとみ氏

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：32名（先着順、代理不可）

申込み：6月16日（土）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

・健康づくり講座・

寝ころびストレッチ

日時：6月29日（金）

午前10時30分～11時30分

場所：伏見老人福祉センター 集会室

定員：20名（先着順、代理不可）

講師：池田 和代氏

対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：6月15日（金）午前9時より

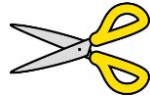
持ち物：水分補給用飲み物・動きやす服装

お電話か来所にてお申込み下さい。

布きりボランティア募集

ボランティアグループひょうたんのメンバーと一緒に、布を裁断するだけの簡単なボランティア活動をしてみませんか？

切った布は伏見デイサービスセンターで再利用します。



日時：6月29日（金）午後1時30分～3時30分

場所：伏見社会福祉総合センター2階 第2会議室

定員：20名程度（先着順、代理不可）

持ち物：裁ちばさみ

申込み：6月15日（金）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。



センターからのお知らせ

忘れ物が増えてきました。集会室奥の本棚の横に忘れ物コーナーを設置しました。お心当たりの方は事務所にお声かけ頂きお持ち帰りください。

わすれもの注意！

設置期間 5月2日～7月28日（土）

☆設置期間を過ぎると処分いたします。



靴間違いにご注意を!!



最近、靴の間違いが多発しています。靴袋に靴を入れて荷物と一緒に管理するなど、各自で注意・管理をお願いします。

帰られる際には、靴を履く前にご自身の靴かどうか確認をお願いします。

～ 4月の事業報告 ～

13日健康はつらつ



19日骨粗鬆症と骨折



21日折り紙講座

