

# 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29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。

29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。



## 今月の講座案内

### ・健康づくり講座・

## 健康はつらっ!!



～ちょっとした注意で防げる食中毒～

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9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26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22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 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：400円（当日徴収）

定員：各20名（先着順、代理不可）

申込み：6月8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。

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・

## 演歌ビクス

馴染みの演歌に合わせて体を動かして、健康になるシニア向けのエアロビクスです。

日時：6月29日（木）

午後1時30分～3時

場所：伏見老人福祉センター 集会室

講師：大阪ガスグループ福祉財団

対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：タオル・上靴・動きやすい服装

定員：40名（先着順、代理不可）

申込み：6月15日（木）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・健康講座「健康は腸(ちょう)から」

ヤクルトの栄養士 山元氏より健康と腸についてのお話をさせていただきます。

日時：6月30日(金) 午後1時30分～3時  
場所：伏見老人福祉センター 集会室 定員：50名(先着順、代理不可)  
講師：京滋ヤクルト株式会社 申込み：6月16日(金)  
対象：市内在住の60歳以上の方 午前9時より  
お電話か来所にてお申込み下さい。

## 体力測定 ボランティア研修会

日時 平成29年6月23日(金)

事前研修	午前10時30分～12時00分	場所	ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室
実践研修	午後1時30分～4時00分	講師	仲谷 敏昭氏(天理大学 体育学部 教授)
申込	5月19日(金)～6月9日(金)	定員	各センター3名まで
	伏見老人福祉センター ☎603-1285	持ち物	上履き(スリッパ不可)、水分補給のお茶

電話または来所でお申込み下さい。

問合せ先 京都市長寿すこやかセンター ☎354-8741  
☆今後、各センターで実施の体力測定会にご協力いただける方☆

### お知らせ

6月より新しく「楽典同好会」が第2・4木曜日の午前10時から和室で活動されます。  
☆活動内容「音楽の基礎的な理論を学び、楽器を使用して、リズム、旋律、和音の音感覚を養う訓練を行います。」

### ～ 4月の事業報告 ～

14日健康はつつ  
体操、脳トレを行いました。

13日折り紙講座  
いちごを折り色紙に飾りました。

