

# 伏水

# 10月号



発行：京都市伏見老人福祉センター <平成29年9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

## 今月の講座案内

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。

### ・健康づくり講座・

## 健康はつらっ!!



～心地よい睡眠がとれていますか?～

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：10月13日（金）

午後1時30分～3時

場所：伏見社会福祉総合センター2階 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：9月29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・

## おいがみ講座

日時：10月21日（土）

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（10月19日までに事務所まで）

定員：各20名（先着順、代理不可）

申込み：10月7日（土）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。

19日の期限後、材料費が未徴収の方はキャンセルになります。

期限後のキャンセル不可、徴収した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：10月31日（火）

午前10時～11時30分

場所：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：10月17日（火）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

### ・世代間交流・

## 秋のコンサート

昼下がりのひと時を、コーラス教室・同好会講師の  
山口弘美講師の歌声と西村光世講師のピアノ演奏で  
お楽しみください。

日時：10月31日（火）

午後1時30分～2時30分

場所：伏見老人福祉センター 集会室・和室

申込み：不要。

当日会場へお越し下さい。

ご家族・友人をお誘いのうえ、

お気軽にご参加ください。



・健康づくり講座・

# 骨密度測定

骨密度測定と京都女子大学栄養クリニックの指導員が結果説明、個別の栄養相談を行います。

日時：10月30日（月）※いずれか1つに参加

① 9時30分 ② 10時

③ 10時30分 ④ 11時

場所：伏見老人福祉センター 集会室

講師：京都女子大学栄養クリニック指導員

対象：市内在住の50歳以上の方

※測定は素足で行います。

※ペースメーカーを使用されている方は測定ができません。

※他センターで受けられた方はご遠慮下さい。

定員：28名（各回7名、先着順、代理不可）

申込み：10月10日（火）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・

# 大丈夫？あなたの血圧！

薬剤師さん・栄養士さんによる血圧についてや高血圧を予防する食事についてをクイズを交えて説明してもらいます。

日時：10月30日（月）午後1時30分～3時

場所：伏見社会福祉総合センター2階第2会議室

講師：（株）阪神調剤薬局薬剤師

対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：筆記用具

定員：30名（先着順、代理不可）

申込み：10月14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

二人組になって背筋を伸ばしたりするストレッチ体操です。是非体験してみてください。

日時：10月30日（月）午前10時～11時

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：12名（先着順、代理不可）

講師：池田 和代氏

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル

場所：伏見老人福祉センター 和室

申込み：10月16日（月）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

## ～ 8月の事業報告 ～

25日健康はつらつ

29日大丈夫？大切なお薬について

30日認知症サポーター講座



31日骨と健康のお話「骨粗鬆症と骨折」

26日第17回ふれあいまつり

