

伏水

～伏見老人福祉センターだより～

12月号



発行：京都市伏見老人福祉センター <平成29年11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。

・ 教養講座 ・ はがき絵講座 ～年賀状をつくろう～

カラースタンプや筆ペンなど身近なものを使って作る年賀状を紹介します。

コツを覚えて、手作り年賀状に挑戦してみましょう。

日時：12月1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 第1会議室

講師：城倉さとみ氏（絵手紙教室・同好会講師）

対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：はさみ、スティックのり、朱肉（大きめ）、シャブペンシルまたは鉛筆、筆ペンかサインペン、ボールペン

材料費：800円（11月28日までに事務所まで）

定員：20名（先着順、代理不可）

申込み：11月20日（月）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

11月28日時点で材料費未納の方はキャンセルになります。

・ 健康づくり講座 ・ 寝転びストレッチ

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：12月16日（土）

午前10時～11時

場所：伏見老人福祉センター 和室

講師：池田 和代氏

対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

定員：12名（先着順、代理不可）

申込み：12月2日（土）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 ・ ちぎり絵講座



日時：12月7日（木）午前9時30分～12時

場所：伏見社会福祉総合センター 第1会議室

講師：辰村霜悦氏（ちぎり絵同好会講師）

費用：500円（12月4日までに事務所まで）

持ち物：のり付け用ハケ（筆）、のり用小皿、ピンセット、お手ふき

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：11月22日（水）午前9時より

電話か来所にてお申込み下さい。

※現在、ちぎり絵教室・ちぎり絵同好会に参加されている方は、ご参加いただけません。

12月4日時点で材料費未納の方はキャンセルになります。

・ 教養講座 ・ 折り紙講座

日時：12月20日（水）

午前9時30分～11時30分

場所：伏見老人福祉センター 和室

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（12月16日までに事務所まで）

定員：各20名（先着順、代理不可）

申込み：12月6日（水）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

12月16日時点で材料費未納の方はキャンセルになります。

※はがき絵講座、折り紙講座、ちぎり絵講座・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。

健康はつらつ!!

～健康な体のつくり方～

・健康づくり講座・

元気で毎日を過ごそう!

日時：12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2階 第2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：11月24日（金）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

日時：12月7日（木）

午後1時30分～2時30分

場所：伏見社会福祉総合センター 第1会議室

講師：公益社団法人 京都府栄養士会

対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：筆記用具

定員：20名（先着順、代理不可）

申込み：11月25日（土）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

～ 10月の事業報告 ～

13日健康はつらつ

21日折り紙講座

30日寝転びストレッチ



30日大丈夫？あなたの血圧

31日秋のコンサート

31日レクダンス



年末大掃除 ご協力をお願い



日頃、皆さんが利用されている和室・集会室の大掃除を下記の日程に行います。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

日時：12月28日（木）

午前9時～正午

できるだけ多くの方にご協力していただきたいと思ひます。ご協力いただける方は、ご都合のつく時間にお越しください。

※大掃除までに、和室舞台などにある各教室・同好会の備品の整理をお願いします。

※※12月27日（水）は午後4時頃から大掃除の準備作業を行います。ご協力をお願いします。

～年末年始休所のお知らせ～

◎休所日 12月29日（金）～1月3日（水）

新年は1月4日（木）から開所いたします。良いお年を!!

