

ふ し み
伏水

～伏見老人福祉センターだより～

8月号



発行：京都市伏見老人福祉センター <平成30年7月17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!!

～熱中症の予防について～

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：8月3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：7月20日（金）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

おいがみ講座

住吉児童館の児童といっしょに遊べる折り紙
をつくります。

日時：8月2日（木）

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

定員：15名（先着順、代理不可）

材料費：200円（7月31日までに事務所まで）

申込み：7月19日（木）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

7月31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：8月29日（水）

午前10時～11時30分

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：8月15日（水）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・

骨粗鬆症とは?～はじめよう骨ケア～

日時：8月30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：(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：8月16日（木）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

スマホ体験講座

アカウント、パスワードってなあに？
アプリのダウンロード方法は？スマートフォンを活用して楽しく、豊かな老後を！

スマートフォンをお持ちでない方も受講できます。

日時：8月31日（金）

午前10時～午後3時（正午～午後1時は休憩）

場所：伏見老人福祉センター 和室

定員：15名（先着順、代理不可）

持ち物：スマートフォン・筆記用具

スマートフォンをお持ちでない方は貸出します。

申込み：8月17日（金）午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。



伏見社会福祉総合センター第18回

ふれあいまつり開催

日時：平成30年8月25日（土）

午前11時～午後3時（雨天決行）

今年もステージ出演や模擬店、バザーや軽食、体験コーナーなどたくさんの企画を予定しています。体験コーナーを抹茶同好会・卓球同好会の方が担当します。

※詳細はチラシ・ポスターをご覧ください。

～ 6月の事業報告 ～

8日健康はつらつ



28日折り紙講座



29日寝転びストレッチ



30日レクダンス

