

ふ し み 伏水

～伏見老人福祉センターだより～

2月号



発行：京都市伏見老人福祉センター

〈平成31年1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・

健康はつらつ!!

～冬バテの原因と解消法～



ミニ講座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：2月1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：1月18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・



健康長寿のまち・京都

折り紙講座

日時：2月23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（2月21日までに事務所まで）

定員：各20名（先着順、代理不可）

申込み：2月9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。

2月22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。

・教養講座・

楽しく脳トレーニング

日時：2月28日（木）

午前10時～11時

場所：伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室

講師：京都市伏見地域介護予防推進センター

管理栄養士 安田 睦子氏

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：2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。



センターの大掃除をしました!

12月28日（金）にセンターの大掃除を行いました。

当日は、たくさんの方にご協力していただきましたおかげで、

予定より早く大掃除を終えることができました。

前日準備、当日の掃除にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



平成31年度 ヨガ講座生徒募集について

【期間】 平成31年4月から平成31年9月までの半年の入会になります。

【開催日時】

毎月第1水曜日 ①午前9時30分～10時30分

②午前10時45分～11時45分

※①と②は内容が同じです。どちらか1つに申込み下さい。重複申込み不可

【定員】 各12名（先着順ではありません。募集期間内に申込みください。）

【場所】 京都市伏見老人福祉センター和室

【対象】 市内在住60歳以上の方

【募集期間】

★平成31年2月18日（月）～3月2日（土）の開所時間内（午前9時～午後5時）に、事務所備え付けの申込書に必要事項を記入のうえお申込みください、必ずご本人が事務所へ直接お申込みください。

（電話やFAX、代理でのお申込みは受付できません。）

※定員を超えた場合は3月6日（水）午後12時より和室にて抽選を行います。

☆平成30年度まで単発の講座でしたが、31年度より半年間固定の講座になります。

～ 12月事業報告 ～



4日 ちぎり絵講座

2019年の干支のいのししを和紙を使って色紙に貼りました。



7日 健康はつらつ



15日 寝ころびストレッチ



20日 折り紙講座



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】 1月15日（月）～3月30日（土）

☆設置期間を過ぎると処分いたします。

