

ふ し み  
**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30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 ・

**ちぎり絵講座**

日時：12月4日（火）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：600円（12月1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：15名（先着順、代理不可）  
申込み：11月20日（火）午前9時より  
電話か来所にてお申込み下さい。  
※現在、ちぎり絵同好会に参加されている方は、  
ご参加いただけません。

1日時点で材料費未納の方はキャンセルになります。1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 ・

**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15日（土）  
午前10時30分～11時30分  
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1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 ・



**健康はつらつ!!**

～寒さに勝とう!ロコモ予防～

日時：12月7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：11月24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 ・

**折り紙講座**

日時：12月20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2階 第2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（12月18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（木）午前9時より  
お電話か来所にてお申込み下さい。

19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。

# ～ 10月の事業報告 ～

5日健康はつらつ



18日折り紙講座



20日レクダンス



27日指編み「座布団」



30日31日卓球同好会交流会



## 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（金）  
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います。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（木）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（土）～1月3日（木）

新年は1月4日（金）から開所いたします。良いお年を!!

