

ふ し み
伏水

～伏見老人福祉センターだより～

1月号

発行：京都市伏見老人福祉センター <平成30年12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/



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いたします

京都市伏見老人福祉センター職員一同

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・

ヨガ講座

日 時：1月16日（水）
①午前9時30分～10時30分
②午前10時45分～11時45分
場 所：伏見老人福祉センター 和室
講 師：上田 亜津子 氏
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：各12名（先着順、代理不可）
申込み：1月7日（月）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
1つに申込みください。重複申込み不可。

・教養講座・



ゆびあみで

座椅子を作ろう

エコ素材を使って可愛い座椅子をつくります。
日 時：1月26日（土）
午後1時～4時
場 所：伏見社会福祉総合センター 第1会議室
講 師：今中 照代 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）
材料費：800円（1月24日までに事務所まで）
持ち物：牛乳パック1L（合計31枚）、はさみ
布テープ、セロテープ
申込み：1月12日（土）午前9時より
お電話か来所にてお申込み下さい。
1月25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・

Let'sレクダンス

日 時：1月29日（火）
午後1時30分～3時
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：1月15日（火）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・

楽しい”交通安全教室

日 時：1月29日（火）
午後1時30分～3時
場 所：伏見老人福祉センター 和室
講 師：伏見警察署交通課 警察官
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：25名（先着順、代理不可）
申込み：1月16日（水）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 ・

私たちの健康を支える免疫と骨折のお話

市民すこやかフェア2018

日時：1月30日(水) ~骨折予防体操~
午後2時~3時

場所：伏見老人福祉センター 和室

講師：みやもと接骨院 柔道整復師
宮本篤院長

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：30名(先着順、代理不可)

申込み：1月17日(木)午前9時より
お電話か来所にてお申込み下さい。



11月10日(土)
みやこメッセにて
舞踊同好会の発表

都てまり同好会、五行歌同好会の展示がありました。



~ 11月事業報告 ~

7日ヨガ講座



15日支え合い活動
入門講座



19日歴史探訪



20日「京の水サロン」



平成31年度 いきいき筋トレ募集のお知らせ

受講期間：平成31年4月~平成32年3月まで 月2回(第2・4)

- 募集定員：①火曜1部(午前9時40分~) 35名
- ②火曜2部(午前11時~) 35名
- ③水曜1部(午前9時30分~) 45名
- ④水曜2部(午前10時50分~) 45名

場所：伏見老人福祉センター 集会室

対象：市内在住60歳以上の方

申込み：**1月21日(月)~2月8日(金)まで**

午前9時より来所にてお申込み下さい。

※電話・FAX・郵送・代理による申込み不可

※申込みは、上記①~④のいずれか1つ申込みが可能です。

結果：2月14日(木)~3月末日まで

センター内にて結果を掲示します。

※定員を超えた場合は 2月13日(水) 午後12時15分より集会室にて抽選を行います。