

# 伏水

# 11月号



発行：京都市伏見老人福祉センター <平成29年10月16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・

# ヨガ講座

日時：11月1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：10月18日（水）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。

伏見老人福祉センター・醍醐老人福祉センター共同事業

### 歴史講座

# 「醍醐天皇について」

醍醐老人福祉センターの方々と一緒に、醍醐天皇についての講座を聞きませんか？

日時：11月20日（月）  
午前10時～11時30分  
集合時間：午前9時50分  
集合場所：醍醐老人福祉センター入口  
講師：小林 久信氏  
対象：市内在住の60歳以上の方  
定員：各センター20名（先着順、代理不可）  
申込み：11月6日（月）午前9時より  
各センター窓口にて先着順で受付

### ・教養講座・



# ゆびあみで ティッシュペーパーを作る

日時：11月30日（木）  
午後1時～3時30分  
場所：伏見老人福祉センター 集会室  
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：400円（11月28日までに事務所まで）  
申込み：11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。

28日の期限後、材料費が未徴収の方はキャンセルになります。  
期限後のキャンセル不可、徴収した材料費はいただきます。

### ・健康づくり講座・

# 体力測定会

自分の体力を知り、毎日の健康づくりに役立てましょう！

日時：11月10日（金）午後1時～3時  
場所：伏見区役所 1階ホール  
（伏見区鷹匠町39-2）

※車でのお越しは、ご遠慮ください。

対象：市内在住の60歳以上の方  
定員：30名（先着順、代理不可）  
持ち物：タオル・動きやすい服装と靴  
水分補給の飲み物  
申込み：10月19日（木）～11月2日（木）  
午前9時からお電話か来所にて  
お申込み下さい。

# 市民すこやかフェア2017

当センターからは、作品展示で、ちぎり絵同好会の皆さんが出展します。その他催しもたくさんあります。

皆さんお誘いあわせのうえお出かけください。

日時：**11月25日(土)**

午前9時～午後4時

場所：みやこメッセ3階

(京都市勧業館)

## 地域支え合い活動入門講座

ボランティアの活動や高齢者の生活支援に関する基本的知識や情報の講座を始めます。ボランティアに興味のある方、地域のお手伝いをしてみたい方等、関心のある方の参加をお待ちしています。

日時：平成29年**11月22日(水)**

午前10時～12時

場所：伏見社会福祉総合センター2階 第2会議室

講師：伏見区社会福祉協議会 桐澤 夏樹氏

定員：20名(先着順、代理不可)

## 同好会 世話人会のお知らせ

同好会の世話人を対象に、下記の日程で世話人会を開催いたします。

来年度の申請についての説明をいたしますので、必ずご参加いただきますようお願いいたします。

会場の都合上、世話人会へは、1名以上2名以下のご参加で調整をお願いいたします。

日時：11月29日(水) 午前10時～

場所：伏見老人福祉センター 集会室

## 布きりボランティア募集

ボランティアグループひょうたんのメンバーと一緒に、布を裁断するだけの簡単なボランティア活動をしてませんか？

切ったに布は伏見デイサービスで再利用します。

日時：11月16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2会議室

定員：20名程度(先着順、代理不可)

持ち物：裁ちばさみ

申込み：11月2日(木) 午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

## ～ 9月の事業報告 ～

### 6日ヨガ講座

体をゆっくり動かし、心も体もリフレッシュできました。



### 28日指編み講座「カゴ」

可愛いカゴを大小2個作りました。

