

ふ し み  
**伏水**

～伏見老人福祉センターだより～

**9月号**



発行：京都市伏見老人福祉センター

〈平成30年8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/

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。  
いきいきポイント 第1回応募締め切りは8月31日です（当日消印有効）



今月の講座案内

・健康づくり講座・

**ヨ ガ 講 座**

日 時：9月5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：8月22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。

・健康づくり講座・

**寝ころびストレッチ**

日 時：9月29日（土）

午前10時30分～11時30分

場 所：伏見老人福祉センター 集会室

定 員：20名（先着順、代理不可）

講 師：池田 和代氏

対 象：市内在住の60歳以上の方

申込み：9月15日（土）午前9時より

持ち物：水分補給用飲み物・動きやす服装

お電話か来所にてお申込み下さい。

・健康づくり講座

**栄養の基礎～バランスの良い食事の摂り方～**

日 時：9月25日（火）

午前10時～11時

場 所：伏見社会福祉総合センター 第1会議室

講 師：公益社団法人 京都府栄養士会

対 象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：筆記用具

定 員：20名（先着順、代理不可）

申込み：9月11日（火）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 ・

# 秋のコンサート

昼下がりのひと時を、懐かしの童謡、唱歌を一緒に歌ったり、きれいな歌声を聴いたり、と「グループあざみ」と一緒に楽しくお過ごしください。

日 時： 9月29日（土）

午後1時30分～2時30分

場 所： 伏見老人福祉センター 集会室・和室

申込み： 不要。

当日会場へお越し下さい。

ご家族・友人をお誘いのうえ、お気軽にご参加ください。



## ～ 7月事業報告 ～

### 4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。



### 31日 指編み講座

今回は正座椅子をつくりました。指の運動、脳トレにもなりました。



### 19日 地域支え合い活動入門講座

伏見区社会福祉協議会の桐澤氏より地域支え合い活動についてお話を聞きました。



### 31日 認知症サポーター講座

認知症について下鳥羽包括支援センターからわかりやすくお話をしてもらいました。

