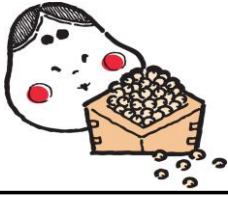


かみぎょう 2月号



老人福祉センターだより

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市上京老人福祉センター

〒602-8383 京都市上京区西今小路町797

TEL 464-4889 FAX 464-2981

http://sukoyaka.hi.tomachi-kyoto.jp/kamigyou.html

第297号 平成31年1月15日発行

上京老人福祉センター

交流発表会

日時 2月23日(土)

午前10:00~午後3:30(予定)

会場 京都こども文化会館(エンゼルハウス)

当センターで活動されているみなさんの成果発表会(作品展示・舞台発表)です。

(ご注意)当日センターは終日閉所します。

れんが れんく

連歌・連句 入門講座

連句は言葉のボールをつなぐ遊び

前の句のイメージを受けて、五・七・五から七・七へ、次へ次へとつなぎ転がし、新しい世界をひろげていく言語ゲームです。

連歌(連句)の基本を実践しながら、分かりやすく解説していただきます。

日時 2月26日(火)午後1:30~3:30

場所 当センター ルーム

講師 石井 順子 氏

定員 30名(申込不要、当日先着順)

持物 筆記具・メモ帳

スクエアステップ



転倒予防、認知機能向上に効果が期待できる楽しい運動です。

日時 2/6(水) 午前10:30~12:00

場所 当センター ホール

講師 京都でスクエアステップを広める会
スクエアステップ指導員 忽那(くつな)医師

定員 24名(歩ける方・装具等使用可)

申込 1/23(水)朝9時より電話・来所にて受付

持物 水分補給の飲物

申込必要

予告 3月は11日(月)・23日(土)・29日(金)に
実施予定で申込は2/25(月)から受付します。

皆様のご来場を
お待ちしております!

笑顔士®の

笑顔士ヨーガ&ハッ・ダンス &パピプペポダンス

笑いの効果とエクササイズを組み合わせた健康運動を体験してみませんか。

日時 3月6日(水)午前10:30~12:00

場所 当センター ホール

講師 笑顔士®創始者 木村 恭子氏

定員 40名(先着順)

申込必要

申込 2/13(水)朝9時より電話・来所にて受付

持物 水分補給の飲物

健康講話と

マッサージ体験



【第1部】健康講話

「東洋医学からみた健康管理、

養生法について」

ごそうろっぷ
~五臓六腑の働きを強める五根運動療法~

【第2部】マッサージ(1人15分)

<ご注意>鍼灸師(国家資格者)が10名程で
申込順に施術するため、待ち時間があります。

日時 3月7日(木)午後1:30~4:00頃

※当日は、1時から受付開始します

場所 当センター ホール

講師 京都府鍼灸マッサージ師会 高橋 聡一氏他

定員 35名(先着順)

申込必要

申込 2/14(木)朝9時より電話・来所にて受付

持物 バスタオル1枚

同好会・つどい連絡会

お世話人の
皆様へ

日時 1月31日(木)午後1時30分~

場所 当センター ルーム



介護予防講座 よってや

「歌って遊んで心も元気！」

みんなで楽しく歌って遊んで、笑顔で寒さを吹き飛ばしましょう。

| | | |
|----|--------------------|------|
| 対象 | 65歳以上の方 | 申込不要 |
| 日時 | 2月12(火)午後2:00~3:30 | |
| 場所 | 当センター ルーム | |
| 持物 | 水分補給用飲み物、上靴 | |
| 講師 | 音楽療法士、他 | |
| 共催 | 上京区地域介護予防推進センター | |


上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ

「ころばん塾」

(運動器の機能向上プログラム)のご案内
~始めましょう!健康増進・介護予防~

| | |
|----|--|
| 場所 | 元待賢小学校 |
| 日時 | 2月~4月の毎週火曜日×12回 ①9:30~10:30 もしくは ②10:45~11:45 「2/5・12・19・26、3/5・12・19・26、4/2・9・16・23」(4/30はお休み) |
| 場所 | 鴨沂会館 |
| 日時 | 2月~4月の毎週木曜日×11回 15:00~16:00 「2/7・14・21・28、3/7・14・28、4/4・11・18・25」(3/21はお休み) |
| 対象 | 上京区内にお住まいの65歳以上の方 |
| 定員 | 各10名程度 |
| 費用 | 無料 |

↓↓お申込みは↓↓
上京区地域介護予防推進センター
TEL: 417-4707

 健康長寿のまち・京都
おたよりに掲載している事業は
いきいきポイント(5ポイント)対象です。



多世代交流事業 新春の集い

猿まわし公演



| | |
|----|--------------------|
| 日時 | 2月2日(土)午後2:00~3:00 |
| 場所 | 当センター ホール |
| 出演 | おむすび・コロリン コンビ |
| 対象 | 年齢不問、どなたでもどうぞ |

趣味を楽しみ仲間と一緒に健康づくり

同好会 会員募集

見学のお申込みは
センター事務所まで

下記同好会の会費は
月500円です

● 気功健康体操同好会

気と血の流れを良くする健康体操で、
心と身体をすっきり元気にしませんか?
第2・4金曜日 午前10:30~12:00

● 詩吟同好会

お腹から声を出して、いつまでも若々しく
楽しく健康に!
第1・3木曜日 午前10:00~12:00

● ミニアート同好会

思いがけない自分を発見するかも!
第1・3火曜日 午前10:00~12:00



● 自由画同好会 コスモス会

絵を描く楽しさを仲間と共有しませんか?
第2・4火曜日 午前10:00~12:00

● 俳句同好会 つばみ句会

あなたも始めてみませんか?
17文字の頭の体操、俳句!
第2金曜日 午前10:15~12:15



【申込みのご注意!】

ご本人による申込みに限ります(代理不可)。

《ご利用案内》

利用資格: 市内在住の60歳以上の方
利用料: 無料(但し、実費負担あり)
開所時間: 午前9時~午後5時
休所日: 日曜・祝日・年末年始
その他: 駐車場なし 駐輪場あり

本紙は、上京区役所、区内の地域包括支援センター等にも設置しています。
京都市長寿すこやかセンターのホームページからも閲覧することができます。
<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>