

かみぎょう 1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296号 平成30年12月15日発行

笑顔士®の

◆行事・講座のご案内・お気軽にご参加ください◆

笑顔士ヨーガ&ハッ・ダンス &パピペポダンス

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 1月18日(金)午後1:30~3:00

場所 当センター ホール

申込必要

講師 笑顔士®創始者 木村 恭子氏

定員 30名(先着順)

申込 12/25(火)朝9時より電話・来所にて受付

持物 水分補給の飲物

フリルのマフラー を編みましょう

教養講座

簡単に編める、かわいいマフラーです。

日時 1月19日(土)午前10:00~11:30

場所 当センター ルーム

講師 逸身 幸子氏

申込必要

定員 15名(先着順)

材料費 600円~650円(毛糸により)

申込 12/26(水)朝9時より電話・来所にて受付

持物 かぎ針7号

スクエアステップ

介護予防講座



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。

申込必要

日時 ① 1/26(土)、② 1/30(水)

いずれも午前10:30~12:00

※①②のどちらかにしか申込みできません

場所 当センター ホール

講師 京都でスクエアステップ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 各24名(歩ける方・装具等使用可)

申込 1/9(水)朝9時より電話・来所にて受付

持物 水分補給の飲物

連歌・連句入門講座

れんが

れんく

教養講座

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・八、次々次々とつなぎ転がし、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

申込不要

定員 30名(申込不要、当日先着順)

持物 筆記具・メモ帳

同好会・つどい連絡会



下記の日程で連絡会を開催しますので、お世話人・代表者の方はご出席をお願いいたします。

<第5回連絡会>

日時 1月31日(木)午後1時30分~

場所 当センター ルーム

【講座申込のご注意!】

ご本人による申込みに限り(代理不可)。
受付時間は、午前9時~午後5時です。

新 スクエアステップ同好会

会員募集のお知らせ!



期間 2019年4月~翌年3月末の1年間

日程 月2回(第2月曜・第4土曜)

時間 【A】午前10時30分~11時20分

【B】午前11時30分~12時20分

会費 月500円 定員 各部28名(先着順)

申込 1月16日(水)朝9時から来所にて受付

※電話・代理申込み不可。

👍 1月から変わります! 折り紙サロン

月に2回実施します。
両日とも同じ作品を作ります。
どちらか1回、都合の良い日にご参加下さい。
注) 同月内に2回参加はできません。

材料は各自ご持参ください。
折り紙、のり、はさみ、必要な方はめがね

月日 ①1月9日(水) ②1月25日(金)

①②のどちらか1回参加できます。

時間 午後2:30~4:00

申込不要

場所 当センター ホール

講師 二井本澄代氏、センター職員

持物 折り紙、のり、はさみ

上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ

「健口塾」

(口腔機能の向上)のご案内

~始めましょう! 健康増進・介護予防~

【場所】京都市小川特別養護老人ホーム会議室

【日時】月1回(第3火曜日)×3回コース
1月15日、2月19日、3月19日
14:00~15:30

【対象】上京区内にお住まいの65歳以上の方

【定員】10名程度

【費用】無料(初回時のみ360度歯ブラシ代500円)

【内容】お口の健康体操、お口の機能(咀嚼力・嚥下力低下)についての講話、口腔内のブラッシング指導

↓お申込み先↓

上京区地域介護予防推進センター

TEL: 417-4707



介護予防講座 よってや

「正月レクリエーションの会」

福笑い?カルタ?ちょっと工夫の正月遊びを楽しみましょう。

申込不要

対象 65歳以上の方

日時 1月8日(火) 午後2:00~3:30

場所 当センター ルーム

講師 健康運動指導士、他

共催 上京区地域介護予防推進センター

いくつになっても
趣味を楽しみたい

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

●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 つぼみ句会

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

●健康太極拳同好会 エンゼル

古来からの健康法、太極拳。

仲間と一緒に楽しく健康づくり!

第1・3水曜日 午前10:30~12:00

《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/>