

南老人福祉センター 広報紙 みなみ 2月号

- minami -



【発行元】

京都市南老人福祉センター
京都市南区吉祥院西定成町 32

☎075-671-1717/FAX075-671-3840

HP <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/minami.html>



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。

第10回 京都市域老人福祉センター 交流発表会

京都市内の老人福祉センターで活動する様々なサークルが一堂に会し歌やダンス等の発表を行います

【日時】2月3日（土）

【開場】12:00

【開演】12:30～15:30



【会場】ひとまち交流館 京都 大会議室

当センターからは「健康フラダンス同好会」の皆さんが出演されます。（15:00出演）

他のセンターからは、コーラス、民謡、太極拳、社交ダンスなどの同好会の皆さんが出演されます。

皆さん、お誘い合わせのうえ、ぜひ会場へお越し下さい。

シニアヨガ

【日時】2月6日（火）

① 9:30～10:40 【講師】上田 はじめ氏

② 10:50～12:00 【持物】ヨガマット又は
バスタオル（2枚）

【定員】各時間帯15名（先着順）

【申込】1/22（月）～ ※来所か電話にて
※医師から運動制限を受けていない方。



来所される時は、飲み物をご持参下さい。
いつでも水分を取れるようにご自身で
心掛けましょう。



教養講座（前期）の募集

【講座名】お花講座

【開講】平成30年4月～同年9月
までの6カ月間

【活動日】毎月第2火曜日（月1回）
午後1時～午後2時

【募集人数】10名

【受講料】無料

※ただし、教材費（お花代）は、実費負担

【講師】江後晴子氏（流派：池坊）

【申込】2月1日（木）～2月14日（水）

※本人来所にて受付

電話・代理申込不可



学んで、遊んで、相談できる！暮らしの講座 「しらく茶屋」～おいでやす、お気軽に～

脳トレや血圧・握力などのおもしろ測定。
相談なども受け付けます。
飴のつかみ取りなどの参加特典あり！

【日時】2月28日（水）

13:30～15:00

【場所】ホール 【定員】25名（先着順）

【申込】1/29（月）～

※来所か電話にて。

【協力】南区地域包括支援センター

健康講座「正しい姿勢と歩き方」

【日時】2月20日（火）13:30～15:00

【場所】ホール【定員】30名（先着順）

【講師】有本はり・きゅう整骨院
有本 竜平氏

【申込】1/25（木）～ ※来所か電話にて



健康づくり

さわやか体操

体を動かす習慣づくり、
楽しく運動しましょう

2/13 (火) 10:00~11:00
持物) スポーツタオル・上靴
協力) 南区地域介護予防推進
センター

みんなで元気体操

ラジオ体操や音楽に
合わせて体を動かしましょう

2/20 (火) 10:00~10:45
持物) 上靴
協力) 南区健康づくりサポータ
ー「みなみへず」

うたごえのつどい♪

童謡・唱歌をみんなで
歌いましょう

2/8 (木) 2/22 (木)
13:30~15:00
講師) 田中 聡美氏



いきいきサッソウ体操

腰に負担のかからない、
椅子に座った運動

間違っても笑って吹き飛ばしましょう
2/23 (金) 13:30~14:30
持物) 上靴
協力) 京都テルサフィットネスクラブ
河田 繁治氏

はつらつ脳トレ

クイズ・間違いさがし・簡単体操な
どで、頭も身体も活性化しましょう!

2/27 (火) 13:30~14:30
持物) 筆記用具
協力) 南区地域介護予防推進
センター

※健康づくりは申込不要、
自由参加です!

※体操は医師から運動制
限を受けていない方。

年末の大掃除は、43名の皆さまのご協力があり、とても綺麗にして頂きました。ありがとうございました。お陰様で気持ち良く新年を迎えることが出来ました。



<12月4日開催世話人会のご報告>

来年度の同好会活動申請、同好会活動を行うにあたっての留意事項等について説明を行いました。

◎1月末までの提出書類

- ①平成30年度高齢者自主活動に伴う利用申請書兼事業計画書
- ②同好会会則
- ③会員名簿

◎3月末までの提出書類

- ④平成29年度会計報告書

<忘れ物・靴の間違いに注意を>

最近、タオル・上着・卓球のラケット・携帯電話・鍵などの忘れ物や、靴の履き間違いが増加しています。

靴は、靴袋の持参や靴にクリップなどの目印をするなど、各自で対策をお願いします。

手芸講座

「ダブルポーチ」

【日時】2月17日(土) 9:30~

【講師】香村 美代子氏 【場所】中洋間

【定員】10名 【材料費】200円(当日徴収)

【申込】2月13日(火)の
9時30分までに来所して下さい。
定員をこえた場合は、抽選します。
なお、定員に満たない場合は、電話・
来所にて受け付けます。



退職のご挨拶

この度、12月末日で退職させていただくことになりました。1年9ヶ月でしたが、皆様との出会いで沢山の元気をいただき、お陰様で楽しく勤めさせていただくことが出来ました。様々なイベントや折り紙講座等、楽しかった日々の思い出がよみがえります。

本当にお世話になり、ありがとうございました。感謝の気持ちでいっぱいでございます。当センターをご利用されます皆様がいままで笑顔でお元気に活用されますことを心よりお祈り致しております。 細川 剛

ものづくり、2月はお休みです。