



【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



健康長寿のまち・京都

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。

みなみ交流発表会

【日時】9月29日(土) 9:25~16:00

発表会プログラム

- 9:25 開会
- 9:30 大正琴同好会B
大正琴同好会A
- 10:10 フォークダンス同好会
- 10:30 カラオケ微笑グループ
- 11:35 社交ダンス同好会
(休憩)
- 12:15 キーボード合奏同好会
- 12:40 健康フラダンス同好会
- 12:55 民謡同好会
- 13:50 アロハ・フラグループ
- 14:05 カラオケを楽しむ会
- 15:40 コーラス同好会
- 15:50 フィナーレ(全員で合唱)
- 16:00 閉会

※時間は前後することがあります。
「J」承ください。

【作品展示同好会】

- 色えんぴつ画いろどり同好会
- 水彩画同好会 アートフラワー同好会
- ひまわり手作り小物の会

※発表会当日は、たいへん混みます。

靴の履き間違いなどを避けるために、袋や目印になるもので、各自で管理してください。

会場準備のため、9月28日(金)の午後からはホール・中洋間・和室は使用できません。

福祉ボランティア・社協フェスタ

共につくろうきょうの絆

10月14日(日) 10:30~15:00

会場:ひと・まち交流館 京都

- 3階 第3会議室

「わくわく★らくらく★てづくりひろば」

タオルで(お花など)を作ります!

(老人福祉センター職員が担当)

楽しい催しが
いっぱい!

健康講座

だれでも出来る1日1分の健康法

健康講話「耳ヨガ」

「耳ヨガ」とは、耳を引っ張ったりさすったりしながら、耳の硬くなった部分をほぐすヨガのことです。耳には全身のあらゆる部位に繋がるツボが集まっています。凝り固まった耳をほぐすと様々な効果があります。

※健康講話の後、ご希望の方は鍼マッサージケアを受けられます!

【日時】10月11日(木) ※13:00~受付開始

13:30~14:15 健康講話「耳ヨガ」

14:15~16:00 「鍼マッサージケアの体験」

【講師】川崎 美和先生

【協力】京都府鍼灸マッサージ師会洛中ブロック

【場所】中洋間・奥和室

【定員】25名(先着順) 【費用】無料

【申込】9/21(金)~※来所か電話にて

健康講座

「膝と腰の痛みについて」

膝と腰の痛みの解消などについて教えていただきます。日頃から膝や腰の痛みを抱えている方は、この機会にぜひご参加ください。

【日時】10月16日(火)

13:30~15:00

【講師】有本はり・きゅう整骨院

有本 竜平氏

【費用】無料

【定員】20名(先着順)

【場所】ホール

【申込】9/25(火)~ ※来所か電話にて



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。



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

10/9(火) 10:00~11:00
持物) スポーツタオル・上靴
飲み物
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
合せて体を動かしましょう

10/16(火) 10:00~10:45
持物) 上靴・飲み物
協力) 南区健康づくりサポーター
-「みなみ〜ず」

うたごえのつどい♪

童謡・唱歌をみんなで
歌いましょう

10/11(木)・10/25(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
10/26(金) 13:30~14:30
持物) 上靴・飲み物
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、
頭も身体も活性化しましょう!

10/23(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。

シニアヨガ

【日時】10月2日(火)

- ① 9:30~10:40
- ② 10:50~12:00



【講師】上田 はじめ氏 【場所】ホール
【定員】各時間帯15名(先着順)【費用】無料
【持ち物】ヨガマット又はバスタオル(2枚)
【申込】9/20(木)~ ※来所か電話にて
※医師から運動制限を受けていない方。

手芸講座

2つ作れます!

「タオルでつくる干支(イノシシ)」

【日時】10月20日(土)
9:30~

【講師】香村 美代子氏
【場所】中洋間
【定員】10名



【材料費】100円(当日徴収)

【申込】10/15(月)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

折り紙講座

「ハイヒール」

【日時】10月22日(月)
10:00~



【場所】奥和室
【定員】12名(先着順)
【費用】100円(当日徴収)
【持ち物】はさみ、定規、筆記用具、スティックのり
【申込】10/1(月)~ ※来所か電話にて

学んで、遊んで、相談できる!暮らしの講座

「しふく茶屋」~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】10月29日(月)
10:00~11:30



【定員】25名(先着順) 【費用】無料
【申込】10/1(月)~ ※来所か電話にて
【場所】ホール 【協力】南区地域包括支援センター

ものづくりは、10月はお休みです