



南老人福祉センター 広報紙



みなみ 10月号

- minami -

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

【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

みなみ de おどろう みなみ盆踊り

百歳音頭、祇園まつり音頭、河内おとこ節など、皆で楽しく踊って体を動かしましょう。

男女問いません！お気軽にお越しください。

- 【日時】10月4日(火) ①13:30~14:15
②14:30~15:15
- 【講師】堤 みつぎさん
- 【場所】ホール【持物】飲み物、滑りにくい上履
- 【定員】各時間 12名(申込先着順)
- 【申込】9/27(火) 9:00 から電話にて



広報紙掲載事業は、すべて「いきいきシニアポイント(5ポイント)」対象です。



~なつかしい紙芝居を楽しみましょう~

- 【日時】10月21日(金)
13:30~14:30
- 【講師】SKY紙芝居サークル
- 【場所】中洋間・奥和室
- 【定員】20名(申込先着順)
- 【持物】上履、飲み物
- 【主催】南区社会福祉協議会
- 【申込】10/7(金) 9:00 から電話にて
南区社会福祉協議会 671-1589
南老人福祉センター 671-1717
*どちらでもお申込みいただけます。



「コミュニティサロン」

(南区社会福祉協議会連携事業)

おしゃべりをしながら、お互いを理解し合うコミュニティサロンです。

お話をする事、聴く事が好きな方、何かにチャレンジしたいけれど不安な方など、先ずはお気軽にお越しください。

- 【日時】10月18日(火)
10:30~12:00
入退室自由です



- 【持物】上履き、飲み物
- 【場所】中洋間・奥和室
- 【申込】南区社会福祉協議会 671-1589

毎月第三火曜日開催です。

~予告編~

11月7日(月) 10:30~12:00 にエコたわしの編み物講座(基本編)を予定しています。

お楽しみに♡



♪大正琴の生の音色を 体験しましょう♡

大正琴にふれて、音色を楽しみませんか。

- 【日時】10月5日・19日(水)
両日とも 11:00~12:00
- 【持物】飲み物(大正琴は準備します)
- 【指導】大正琴同好会Bの皆さん
- 【場所】中洋間・奥和室
- 【申込】当日、来所時に事務所にお声かけください。



お礼

9月14、15日に京都中央保健看護学校の学生さんが実習で来所しました。

皆さんとの交流を通していろいろな学びを得られました。ご協力ありがとうございました。

健康づくり

《講座の申込方法》

申込日の初日は、お電話のみでの受付とさせていただきます。

《受講の制限》

体操関連は、医師から制限を受けていない方が対象です。

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...

- ① 10/7 (金) 13:30~14:30
申込) 9/29 (木) 9:00~
 - ② 10/11 (火) 13:30~14:30
申込) 10/3 (月) 9:00~
- 定員) 各日 10名 (申込先着順)
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



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!

- 10/25 (火) 13:30~14:30
申込) 10/18 (火) 9:00~
- 定員) 10名 (申込先着順)
持物) 筆記用具
協力) 南区地域介護予防推進センター



大人のぬり絵

大人向けの素敵なぬり絵を楽しみませんか? 見本を準備します...

- ※講師による指導はありません。
 - 10/4 (火) 10:30~12:00
申込) 9/27 (火) 9:00~
- 定員) 12名 (申込先着順)
費用) 下絵 1枚 10円
持物) 色えんぴつ
※センターでも用意しています。



いきいきサッソウ体操

腰に負担のかからない、椅子に座った運動です... 間違っても笑って吹き飛ばしましょう。

- 10/28 (金) 13:30~14:30
申込) 10/20 (木) 9:00~
- 定員) 12名 (申込先着順)
持物) 上靴・飲み物
協力) 京都テルサフィットネスクラブ 小笠原 秀さん

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!

- 10/18 (火) 10:00~10:45
申込) 10/11 (火) 9:00~
- 定員) 12名 (申込先着順)
持物) タオル・上靴・飲み物
協力) 南区健康づくりサポーター「みなみ〜ず」

折り紙講座

《ユニット折り紙》

【日時】10月24日(月)
10:30~12:00



【場所】中洋間・奥和室
【定員】12名 (申込先着順) *講師の指導あり
【材料費】100円 (当日徴収)
【持物】折り紙、はさみ、スティックのり、定規、筆記用具
【申込】10/17 (月) 9:00 から電話にて

シニアヨガ

【日時】10月4日(火)

- ① 9:30~10:40
- ② 10:50~12:00

【講師】上田 はじめさん

【場所】ホール

【定員】各時間9名 (申込先着順)

【持物】ヨガマット又はバスタオル (2枚)

【申込】9/26 (月) 9:00 から電話にて



手芸講座

タオルでつくる干支うさぎ

【日時】10月15日(土)
10:00~11:00

【講師】香村 美代子さん

【場所】中洋間・奥和室

【定員】10名 (申込先着順)

【材料費】100円 (当日徴収)

【申込】10/8 (土) 9:00 から電話にて



事業実施報告 (多世代交流事業)

感染症対策をしっかりとしながら、洛陽児童館の子どもたちと、フォークダンス同好会の皆さんで、楽しく踊りました。笑顔がいっぱい広がりました。

