

【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



健康講座

「肩こりと頭痛について」

肩こりと頭痛の解消などについて教えていただきます。日頃から肩こりと頭痛でお困りの方は、この機会にぜひご参加ください。



【日時】 2月19日(火)
13:30~15:00

【講師】 有本はり・きゅう整骨院
有本 竜平氏

【定員】 20名(先着順)

【費用】 無料 【場所】 ホール

【申込】 1/25(金)~※来所か電話にて

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。

つどい!!大人のぬり絵

※申込み不要、自由参加です。
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

【日時】 2月5日(火)
10:00~12:00

【費用】 下絵1枚 10円

【持ち物】 色えんぴつ

※センターでも用意しています



ギター演奏で

みんなで歌いましょう♪

ギターの演奏をバックに、みんなで童謡唱歌や歌謡曲を歌いましょう。

今回は**事前申込み不要**です!



【日時】 2月25日(月)
11:00~12:00

【ギター演奏】 奥田 茂造氏
(オックダーリン)

【場所】 奥和室

【費用】 無料

【前回曲目】 演歌メドレー、糸、学生時代…、アンコールもありました!



<11月30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 2019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

◎ 4月15日までの提出書類

- ④ 平成30年度会計報告書

★ 年末の大掃除は、38名の皆さまのご協力があり、とても綺麗にさせていただきました。お陰様で気持ち良く新年を迎えることができました。★
★ ありがとうございます。★



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

2/12 (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
合わせて体を動かしましょう

2/19 (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

2/14 (木) 2/28 (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
2/22 (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
どで頭も身体も活性化しましょう!

2/26 (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

折り紙講座は、12月~3月はお休みです ものづくりは、2月はお休みです

シニアヨガ

【日時】2月5日 (火)

- ① 9:30~10:40
- ② 10:50~12:00



【講師】上田 はじめ氏
 【定員】各時間帯15名 (先着順)
 【場所】ホール 【費用】無料
 【持ち物】ヨガマット又はバスタオル (2枚)
 【申込】1/22(火)~ ※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

おひなさま

【日時】2月16日 (土)
9:30~11:30



【講師】香村 美代子氏
 【定員】10名 【場所】中洋間
 【材料費】150円 (当日徴収)
 【申込】2/12(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

【報告】好評でした! ++ 12月の各講座 ++

12月11日「救命講習」

センター職員、区社協職員も一緒に、応急手当
やAEDの使用方法を学びました

12月17日「遺言書とエンディングノート」
「自分には必要ないから・・・」は間違いでした

