



【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。

暮らしの講座

「生前整理・遺品整理と相続準備」

- 高齢になって体がしんどくて不用品が増えて困っている
- 親の家の片づけ、どうすればいいの？
- 相続の手続きって何をすればいいの？
- ・・事例を使ってわかりやすく説明していただきます

【日時】8月20日(月)
10:00~11:30

【講師】行政書士 園 久典氏

【定員】30名(先着順)

【場所】ホール 【費用】無料

【申込】7/23(月)~※電話か来所にて



教養講座(後期)の募集

【講座名】お花講座

【開講】平成30年10月~31年3月
までの6ヵ月間

【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(先着順)

【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】8/1(水)~8/24(金)

※本人来所にて受付
電話・代理申込不可



「みなみ交流発表会」実行委員会

【日時】8月29日(水)
10:00~

【場所】ホール

【内容】9月29日(土)実施の

「みなみ交流発表会」について

※「みなみ交流発表会」参加の同好会
世話人の方は、全員出席してください。



健康講座

「骨と健康のお話」

こつそしょうしょう
~骨粗鬆症と骨折~

【日時】8月30日(木)
14:00~15:00

【講師】医療法人 相馬病院
理事長(整形外科)相馬 靖氏

【定員】30名(先着順)

【場所】ホール 【費用】無料

【申込】8/1(水)~ ※来所か電話にて
◎来所にて事前質問を受け付けます



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。



いきいきポイントをためて

プレゼントに**応募**
しましょう!

バラエティーに富んだ**プレゼント**
がたくさんあります!!



第1回目応募締切: 8月31日(金)

いきいきポイント手帳・応募箱は事務所入口
横にあります

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

8/14(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

8/21(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

8/9(木)・8/23(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
8/24(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!

8/28(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。

ものづくり

~ふれあいサロンの方といっしょに~

「藍染体験」

【日時】8月17日(金)

13:30~14:30

【場所】奥和室 【定員】15名(先着順)

【費用】300円(当日徴収)

【協力】京都みどりクラブ

【申込】7/24(火)~ ※来所か電話にて

手芸講座

「ショルダーバッグ」

【日時】8月18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】8/13(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 「ミニ本」

【日時】8月27日(月)
10:00~

【場所】中洋間

【定員】12名(先着順)

【材料費】100円(当日徴収)

【持ち物】はさみ、定規、
筆記用具

【申込】8/2(木)~ ※来所か電話にて



※携帯電話は
大きさ比較です

シニアヨガ

【日時】8月7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】7/26(木)~ ※来所か電話にて

※医師から運動制限を受けていない方。



《台風等接近時のセンター開所について》

午前7時現在、京都・亀岡地域に暴風警報又は特別警報が発令中の場合、臨時閉所します。
詳細はセンターの掲示をご覧ください。他、ご不明な点は事務所にお問い合わせください。

