

南老人福祉センター 広報紙 みなみ 10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。
※開所時間は、9時から17時です。
時間外の入所はご遠慮下さい!

みなみ交流発表会のお知らせ

【日時】9月29日(金) 9:25~16:00

発表会プログラム

- 9:25 開会
- 9:30 キーボード合奏同好会
- 9:55 社交ダンス同好会
- 10:15 カラオケを楽しむ会
- 11:50 フォークダンス同好会
(休憩)
- 12:30 大正琴同好会A・B
- 13:10 健康フラダンス同好会
- 13:25 アロハ・フラグループ
- 13:40 民謡同好会
- 14:35 カラオケ微笑グループ
- 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。
ご了承下さい。

※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(木)の午後からは
ホール・中洋間・和室は使用できません。

センター工事のお知らせ

屋上・外壁改修工事を10月中旬頃から
実施予定です。(開始時期は前後する)

工事期間中は、安全対策のため自転車・
バイクは駐輪できません。皆様には

ご不便ご迷惑をお掛けしますが、
ご理解とご協力をお願いします。

※工事の日程については、
決まりしだいお知らせします。



心も身体も柔らかく、しなやかになりましょう
「誰にでも気軽にできる
痛くない関節ストレッチ」

関節の可動域が広がり、伸びやかな身体を
感じることができます。

【日時】10月12日(木) 13:30~16:30

※13:00~受付開始

【講師】中井 尚 先生

【場所】中洋間・奥和室

【定員】30名(先着順)



【協力】京都府鍼灸マッサージ師会洛中ブロック

【申込】9/25(月)~

※来所か電話にて

自分の血管年齢を知ろう! 「血管年齢測定会」

指先をセンサーにのせるだけの簡単な測定です。
この機会に自分の血管年齢を知ってあなたの
健康に役立ててみなせんか?

【日時】10月17日(火) 13:30~15:30

① 13:30~14:00

② 14:00~14:30

③ 14:30~15:00

④ 15:00~15:30



【定員】各時間帯 10名(先着順)

【場所】ホール

【協力】南区地域介護予防推進センター

【申込】10/2(月)~

※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

10/10 (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



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
10/27 (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

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

10/17 (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」

はつらつ脳トレ

クイズや間違いさがし、簡単体操など
頭も身体も繋がって活性化!

10/24 (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

うたごえのつどい♪

童謡・唱歌をみんなで
歌いましょう

10/12 (木)・10/26 (木)
13:30~15:00
講師) 田中 聡美氏



※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

※10月は2部制とします!

【日時】10月3日(火)

- ① 9:30~10:40 【講師】上田 はじめ氏
- ② 10:50~12:00 【持物】バスタオル(2枚)

【定員】各時間帯15名(先着順)

【申込】9/22(金)~ ※来所か電話にて。

※医師から運動制限を受けていない方。



学んで、遊んで、相談できる!

「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】10月31日(火)
13:30~15:00



【協力】久世地域包括支援センター

【場所】ホール 【定員】20名(先着順)

【申込】10/2(月)~

※来所か電話にて。

手芸講座

「タオルでつくる干支(イヌ)」

【日時】10月21日(土) 9:30~

【講師】香村 美代子氏 【場所】中洋間

【定員】10名 【材料費】150円(当日徴収)

【申込】10/16(月) 9:30 受付

- ・9:30までに来所して下さい。
- ・申込多数の場合、抽選します。
- ・抽選後、定員に空きがあれば、電話・来所にて受け付けます。



ものづくり、10月はお休みです。

おりがみくらぶ

「コスモス」

【日時】10月16日(月) 10:00~

【場所】中洋間 【定員】10名(先着順)

【材料費】200円(当日徴収)

【申込】10/2(月)~

来所か電話にて。

