



【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>

南老人福祉センター 広報紙 みなみ 9月号

- minami -



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！

工事のお知らせ

南老人福祉センターでは、屋上と外壁の改修工事を10月から行う予定です。工事実施時期は前後することがありますが、決まりしだいお知らせします。

また、工事期間中は、騒音や自転車・バイク置き場の使用制限（安全対策上）等、利用者の皆さまには何かとご不便ご迷惑をお掛けすることになりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



【報告】 多世代交流事業
「いっしょにフォークダンス」
～洛陽児童館の児童と一緒に～

8月9日（水）に当センターのフォークダンス同好会の皆さんと洛陽児童館の児童43名とで、フォークダンスを通して楽しい時間を共有する交流会を行いました。ロシア民謡「タタロチカ」をみんなで楽しく踊りました。特にダンスの最中の掛け声「ヤクシ！」は大きな声を出して盛り上がりました。



※フォークダンス同好会では
ただいま会員を募集しています!!

みなみ交流発表会のお知らせ

【日時】9月29日（金）終日【場所】当センター

《会場準備》

9月28日（木） 午後1時～
午後からはホール・中洋間・和室は使用
できません。

※発表会当日は、たいへん混み合います。
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。

【出演同好会】

大正琴同好会A・B 民謡同好会 コーラス同好会
社交ダンス同好会 キーボード合奏同好会
フォークダンス同好会 カラオケを楽しむ会
健康フラダンス同好会 アロハ・フラグループ
カラオケ微笑グループ



「いきいきポイント手帳」

「健康づくり」でポイントをためて応募しよう！
ポイント手帳の配布が始まりました。事業や教室、同好会に参加してポイントをためましょう。
応募の締め切りは9月、12月、3月です。詳しくは「健康長寿のまち・京都いきいきポイント手帳」をご覧ください。

※手帳は、事務所
入口前に置いて
います。



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

9/12 (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

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

9/19 (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」

うたごえのつどい♪

童謡・唱歌をみんなで
歌いましょう

9/14 (木) 9/21 (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
9/22 (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

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!

9/26 (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。

ご注意

シニアヨガは、申し込みが必要です!!

【日時】9月5日(火) 10:00~11:30
【持物】バスタオル(2枚)
【講師】上田 はじめ氏
【定員】22名(先着順)
【申込】8/22(火)~ ※来所か電話にて



※医師から運動制限を受けていない方。

ものづくり
~ふれあいサロンの方とっしょに~

「藍を使った染体験」

【日時】9月15日(金) 13:30~14:30
【定員】15名(先着順) 【場所】奥和室
【費用】300円(当日徴収)
【協力】京都みどりクラブ
【申込】9/1(金)~
※来所か電話にて。



手芸講座

「シヨール」

【日時】9月16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】9/11(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。



おりがみくらぶ

「ねこのかしざら」

【日時】9月11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】9/1(金)~
来所か電話にて。

