



みなみ11月号

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

- minami -

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

令和3年度 第2回

同好会世話人会のお知らせ

【日時】11月29日(月)

第1グループ 10:00~10:50

第2グループ 11:00~11:50

【場所】中洋間・奥和室

【内容】

- ・高齢者自主活動支援事業について
- ・知恵シルバーセンター事業について
- ・令和4年度の利用申込について
- ・令和3年度同好会活動会計報告について
- ・その他



第1グループ

社交ダンス同好会・健康フラダンス同好会・カラオケを楽しむ会・カラオケ微笑グループ・大正琴同好会A・大正琴同好会B・民謡同好会・コーラスのぞみ・ピアノ同好会・フォークダンス同好会・アロハフラグループ・親睦卓球を楽しむ会・卓球友愛クラブ・卓球あいあい会

第2グループ

囲碁同好会・将棋同好会・お花同好会・お茶同好会・習字同好会A・習字同好会B・編み物同好会・色えんぴつ画いろどり同好会・色えんぴつ画ルビー同好会・水彩画同好会・アートフラワー同好会・囲碁愛好会・ひまわり手作り小物の会・スマイル麻雀同好会

世話人の方はお忙しいとは思いますが、ご出席くださいますようお願い致します

※世話人の方が出席できないときは、代理の方をたててください



広報紙掲載事業はすべて「健康ポイント(5ポイント)」対象です
手帳はセンターにあります!
第3回応募締め切りは12/31です

《令和3年度高齢者インフルエンザ予防接種》

高齢者インフルエンザ予防接種の郵送申請書類を事務所に置いています。必要な方は、お声かけください



日時変更

スマホ安全教室



ネットトラブルを疑似体験!

ひとり1台専用端末を使って受講していただきます。「わかりやすい」と好評です。

【日時】11月11日(木)

14:00~15:00

【定員】16名(申込先着順)

【場所】ホール 【費用】無料

【講師】京都府警察ネット安心アドバイザー

【申込】10/28(木)9:00~お電話にて

*お申込時に簡単なアンケートにご協力ください



《成年後見講座》

「成年後見制度」ってなんだろう・・・?

認知症や障害などで判断能力がなくなったらどうしよう・・・。今回は自分のため、家族のために知っておきたい方、ぜひご参加ください。

※60歳以下の方の参加もお待ちしております。

【日時】11月25日(木)

13:30~14:30

【定員】16名

【場所】ホール 【参加費】無料

【講師】京都市成年後見支援センター

【申込】11月4日(木)9:00~お電話にて

【持物】筆記用具、飲み物



ものづくり

~ふれあいサロンの方とごいっしょに~

『クリスマスリース』

【日時】11月19日(金)

13:30~

【定員】10名(申込先着順)

【費用】300円(当日徴収)

【場所】中洋間・奥和室

【申込】11/9(火)9:00~お電話にて

【協力】京都みどりクラブ



健康づくり

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
 11/2 (火) 10:30~12:00
 申込) 10/26 (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



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

11/16 (火) 10:00~10:45
 申込) 11/9 (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」

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 11/5 (金) 13:30~14:30
 申込) 10/29 (金) 9:00~
 ② 11/10 (水) 13:30~14:30
 申込) 11/4 (木) 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



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

11/26日(金)13:30~14:30
 申込) 11/18 (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 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!

11/30 (火) 13:30~14:30
 申込) 11/22 (月) 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

お申込について

申込初日に限り、お電話のみの受付とさせていただきます。ご了承ください。

※体操関係は医師から運動制限を受けていない方

シニアヨガ

【日時】 11月2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9名 (申込先着順)

【場所】 ホール 【費用】 無料

【持物】 ヨガマット又はバスタオル (2枚)

【申込】 10/25(月) 9:00~お電話にて



みなみ盆踊り

炭坑節、江州音頭、河内おとこ節など、皆で楽しく踊って体を動かしませんか？
 男女問いません！お気軽にお越しください

【日時】 11月2日(火)

- ① 13:20~14:00
- ② 14:20~15:00

【講師】 堤みつぎ氏

【定員】 各時間 12名 (申込先着順)

【場所】 ホール【持物】 飲み物、滑らない上履

【申込】 10/26 (火) 9:00~お電話にて



折り紙講座

《かめさんを作ろう》

【日時】 11月22日(月)

10:30~12:00

【定員】 12名 (申込先着順)

*講師の指導があります

【材料費】 100円 (当日徴収)

【場所】 中洋間・奥和室

【持物】 折り紙、はさみ、スティックのり、定規、筆記用具

【申込】 11/13(土) 9:00~お電話にて



手芸講座

クリスマス☆テトラポーチ&飾り

【日時】 11月20日(土)

10:00~11:00

【材料費】 100円 (当日徴収)

【講師】 香村美代子氏

【定員】 10名 (申込先着順)

【場所】 中洋間・奥和室

【申込】 11/12(金)9:00~お電話にて

