

【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



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。



「骨密度測定会」



【日時】7月24日(火)

- 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)

【対象】市内在住の50歳以上の方

【場所】ホール

50歳以上のご家族の方も一緒にどうぞ

【内容】アンケート、超音波骨密度測定、身長、体重、結果の見方

【申込】6/25(月)~7/17(火)本人来所にて受付
※電話・代理申込不可

【注意】

- ・他のセンターで受けられた方は、受付できません。
- ・素足で測定しますので、脱ぎ履きしやすい靴下でご参加下さい。
- ・ペースメーカーを使用されている方は、体重の測定ができません。

※多くの方にご測定いただくために栄養相談はいたしません。ご了承ください。

【共催】京都女子大学 栄養クリニック

健康講座

「熱中症の予防について」

熱中症患者の約半数が高齢者です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも発生しています。この講座で先生のお話を聞いて、暑い時期を乗り切りましょう。

【日時】7月17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) 【場所】ホール

【申込】6/26(火)~ ※来所か電話にて



知恵シルバーセンター をご存知ですか?



知恵シルバーセンターでは、“年の功”を活かしてみたい団体を登録し、“年の功”を借りてみたい団体にご紹介しています。

現在、130以上の団体が知恵シルバーセンターに登録しています。そのジャンルは音楽やスポーツ、娯楽・芸能まで多種多様です。

当センターからはアロハフラグループと親睦卓球を楽しむ会が登録されています。

知恵シルバーセンターホームページ、パンフレットでも詳細をご確認いただけます。当センターでも相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



シニアヨガ

【日時】7月3日(火)

- ① 9:30~10:40
- ② 10:50~12:00



【講師】上田 はじめ氏

【持物】ヨガマット又はバスタオル(2枚)

【定員】各時間帯15名(先着順)

【申込】6/22(金)~ ※来所か電話にて

※医師から運動制限を受けていない方。

就任のご挨拶



はじめまして。6月から勤務することになりました、花村智子(はなむらともこ)と申します。センターを気持ちよく使っていただくために精一杯努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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

7/10 (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

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

7/17 (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

7/12 (木)・7/26 (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
7/27 (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!

7/24 (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

※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

「夏の花」

【日時】 7月23日 (月)
10:00~

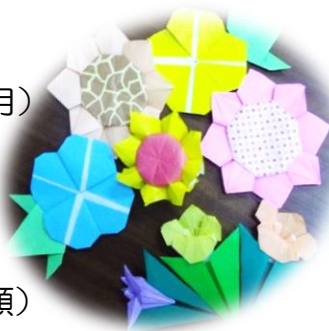
【場所】 中洋間

【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】 7/2(月)~ ※来所か電話にて



手芸講座

「一輪挿しの朝顔とスカーフ」

【日時】 7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】 100円 (当日徴収)

【申込】 7/17(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



第18回 地域ふれあい夏まつり



平成30年 7月 29日 (日) 午後4時~午後7時30分 (雨天決行)

(※当日午後2時時点で京都府南部 (京都・亀岡) に
特別警報又は暴風警報が発令されている場合は中止)

【場所/会場】 洛南身体障害者福祉会館 / 洛南授産所 / 洛陽児童館 /
南老人福祉センター / ふれあいサロンみなみの各福祉施設一帯

【模擬店】 お好み焼き、焼きそば、地元のお店屋さんコーナーなど

【キッズコーナー】 スーパーボールすくい、的入れ、わなげなど

【ステージ】 吹奏楽演奏、集団演舞、フラダンス、和太鼓など

※南老人福祉センターからは健康フラダンス同好会とアロハフラグループが出演されます。

焼きそば

