

南老人福祉センター 広報紙

みなみ 9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。
第1回応募締切は8月31日です！

＊ ＊ みなみ交流発表会のお知らせ ＊ ＊

【日時】9月29日（土）終日 【場所】当センター

【出演同好会】

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

【作品展示同好会】

色えんぴつ画いろどり同好会 水彩画同好会
アートフラワー同好会 ひまわり手作り小物の会



《会場準備》

9月28日（金） 13:00～

- ・実行委員（世話人さん）は13:00に集合してください。
- ・午後からはホール・中洋間・和室は使用できません。

高齢者を対象とした社会活動に興味のある方へ

生きがいづくり はじめてみませんか？

参加費
無料

～南区地域支え合い活動入門講座のご案内～

「これからも健康にいきいきと過ごしたい！」

「できることからはじめたい！でも、何からはじめればいいのか分からない…」

そんな思いをお持ちの方に社会活動への参加を通じた生きがいづくりをお手伝いします

もちろん、すでに活動をされている方も大歓迎！ これからの取組に活かしてみませんか？

【日時】9月11日（火）
13:30～15:30

【場所】京都市南老人福祉センター

【申込・問合せ先】南区地域支え合い活動創出コーディネーター（南区社会福祉協議会）

TEL671-1589/FAX671-3840

【締切】9月4日（火）までに、来所・電話・FAXでお申込みください。



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

9/11(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

9/18(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

9/13(木)・9/27(木)
13:30~15:00
講師) 田中 聡美氏



いきいきサッソウ体操

みなみ交流発表会準備
の為、9月はお休みです...

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!

9/25(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~

「苔玉づくり」

【日時】9月21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】8/28(火)~ ※来所か電話にて

手芸講座

「タオル掛け」

【日時】9月15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】9/10(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

2つ作れます!



シニアヨガ

【日時】9月4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】8/22(水)~ ※来所か電話にて

※医師から運動制限を受けていない方。

夏まつりご報告

台風一過の晴天のもと、7月29日(日)、「第
18回地域ふれあい夏まつり」が盛大に開催さ
れました。ステージ発表では、健康フラダンス
同好会とアロハ・フラグループの皆さんが優雅
で素敵な踊りを披露されました。



折り紙講座は、9月はお休みです