

みなみ 3月号

- minami -

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

【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



福祉ボランティア・社協フェスタ

共につくろうきょうの絆

入場無料

3月4日(日)

時間：10:30~15:00

会場：ひと・まち交流館 京都

【内容】

- 3階第3会議室
『わくわく★らくらく★てづくりひろば』
タオルで人形(うさぎなど)を作ります!
(老人福祉センター職員が担当)
- 福祉体験・相談コーナー
- ボランティア交流コーナー
- 地域福祉の紹介コーナー
- 飲食・喫茶コーナー

楽しい催しが
いっぱい!

シニアヨガ



【日時】3月6日(火)

- ① 9:30~10:40 【講師】上田 はじめ氏
- ② 10:50~12:00 【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】2/22(木)~ ※来所か電話にて。

※医師から運動制限を受けていない方。



「いきいきポイント手帳」

応募の締め切りは3月2日です。

同好会活動や健康づくりの講座など広報紙に掲載している事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です。

「健康づくり」で
50ポイントを貯めて
応募しましょう!

詳しくは「いきいきポイント手帳」
をご覧ください。



※手帳は、事務所の入口前に置いています

健康講座「閉じこもりを予防して 元気な日々を!!」

“閉じこもり”は運動機能の低下だけでなく、うつ病や認知症を招く要因とも言われています。閉じこもりを予防し、こころも身体も元気に過ごしましょう。

【日時】3月15日(木)

13:30~14:30

【場所】ホール 【定員】25名(先着順)

【講師】臨床心理士 山本 睦美氏

【申込】2/23(金)~ ※来所か電話にて

【持ち物】筆記用具

【協力】南区介護予防推進センター

京都市域老人福祉センター 交流発表会 開催

2月3日(土)、ひと・まち交流館京都に於いて交流発表会が開催されました。

当センターからは、健康フラダンス同好会の

皆さんが出演され、
華麗なフラダンスを
披露されました。



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

3/13 (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

3/20 (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

3/8 (木)・3/22 (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

3/23 (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・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!

3/27 (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。

＊＊お知らせ＊＊

京都市内 16カ所の老人福祉センターにおいては、
安全面及び衛生面の観点から今年度末(平成30
年3月31日)をもってお茶等の提供を終了させ
ていただきます。

教養講座(前期)の募集

【講座名】お花講座

【開講】平成30年4月~同年9月
までの6ヵ月間

【活動日】毎月第2火曜日(月1回)
午後1時~午後2時

【募集人数】5名

【講師】江後 晴子氏(流派:池坊)

【申込】2月20日(火)~3月10日(土)

※本人来所にて受付 電話・代理申込不可



手芸講座

「ティッシュカバー」

【日時】3月17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】3月12日(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。



ものづくり
~ふれあいサロンの方といっしょに~

「魔法の鉢づくり」

【日時】3月16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】2/23(金)~ ※来所か電話にて。



避難訓練のお知らせ

当センターでは、万一の火災に備え避難訓練を
行います。ご協力をお願いします!!

【日時】3月16日(金) 14:00~