



【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

謹んで初春のお慶びを申し上げます

皆様のご健康とご多幸を  
心から祈念いたします  
本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます



南老人福祉センター 職員一同

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。



健康長寿のまち・京都

## つどい！！大人のぬり絵

※申込み不要、自由参加です。  
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

【日時】1月21日（月）  
10:00～12:00

【費用】下絵1枚 10円

【持ち物】色えんぴつ

※センターでも用意して  
います

学んで、遊んで、相談できる！  
暮らしの講座「しらく茶屋」  
～おいでやす、お気軽に～

脳トレや血圧・握力などのおもしろ測定。  
相談なども受け付けます。  
飴のつかみ取りなどの参加特典あり！

【日時】1月30日（水）  
10:00～11:30

【定員】25名（先着順）

【費用】無料 【場所】ホール

【申込】1/4（金）～※来所か電話にて

【協力】南区地域包括支援センター



## シニアヨガ

【日時】1月10日（木）  
① 9:30～10:40  
② 10:50～12:00



【講師】上田 はじめ氏

【定員】各時間帯15名（先着順）

【場所】ホール 【費用】無料

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル（2枚）

【申込】12/20（木）～ ※来所か電話にて

※医師から運動制限を受けていない方

## 臨時資源物回収を実施します！

【日時】1月19日（土）  
9:30～11:30まで

【場所】センター玄関

### 回収品目

「てんぷら油」、「蛍光管」、「一升びん・ビールびん」、  
「乾電池」、「紙パック」、「古紙類」、「雑がみ」、「古  
着類」、「充電式電池」、「ボタン電池」、「使い捨てラ  
イター」、「水銀体温計」、「記憶媒体類」、「インクカ  
ートリッジ」、「小型家電類」、「刃物類」

※掲載品目以外は回収しません。

詳しくはセンターにあるチラシをご覧ください

【問合せ先】

南工コまちステーション ☎366-0188

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

1/8 (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  
合わせて体を動かしましょう

1/15 (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

1/10 (木) 1/24 (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  
1/25 (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!

1/22 (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



折り紙講座は、12月~3月はお休みです

ものづくり

~ふれあいサロンの方といっしょに~

「押し花カレンダーづくり」

【日時】 1月18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】 12/25(火) ~ ※来所か電話にて



手芸講座

「ミニポーチ」

内側がボアでふんわり  
スマホを入れるのに最適!

【日時】 1月19日 (土)  
9:30 ~ 11:30

【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】 1/15(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



【報告】 **好評でした!** ++ 10月~11月の各講座 ++

10月29日

「しづく茶屋」

体操、脳トレ、身近な困り  
ごとの相談もできました。



11月8日

「認知症の備えについて」

地域の専門医のお話に皆  
真剣。勉強になりました。



11月30日

ギター演奏でみんなで歌いましょう♪

懐かしの歌謡曲などを、皆  
ノリノリで歌いました♪

