

中京老人福祉センター

さわやか
10月号

壬生だより

郵便番号 604-8804 中京区壬生坊城町 48-3
UR 都市機構壬生坊城第二団地 4 棟 1 階
TEL・Fax 075-821-5000
平成30年9月20日発行

食欲の秋・食べ過ぎに注意

～健康講座～

要申込

肩こい予防大作戦!



日時: **10月29日(月)午後1時30～3時**

定員: 30名 講師: **木村 公一氏**(スポーツトレーナー・健康運動指導士)

人気の木村先生が肩こりのメカニズムや予防法について講義と実技をしていただきます

※申し込み: 10月15日(月) 午前9時～(先着順) 電話可

保育園児と交流お楽しみ会

日時: **10月30日(火)** 午前10時～11時
すぐ近くの朱一保育園、年長組の子どもたちが遊びに来てくれます。ゲームソング・手品・ふれ合い遊び・歌など楽しい時間をみんなで過ごしましょう!

～どちらも事前申し込みなしの自由参加です～

～身体の健康はお口から～

むせやすくなったり、噛みにくくなったりしていませんか? 講座と口腔体操でお口の機能を向上させましょう

持物: 水分補給の飲み物・筆記用具

10月30日(火)

午後1:30～14:30

歯科衛生士 北山 梓氏

クラフトペイント講習～三輪挿し～

要申込

日時: **10月31日(水)** 午前10時～12時

講師: 松井 忍 氏

費用: 400円

※写真の花はふくまれません⇒

定員: 10名(先着順)

※申し込み 10月17日(水) 午前9時～電話も可



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

10月14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（お花など）を作ります！

（老人福祉センター職員が担当）

《新所長着任のご挨拶》

9月より赴任しております
菱野 晃一（ひしの こういち）でございます。
中京老人福祉センターの発展と調和を
皆様の協力を得ながらおしすすめてまいり
ます。
どうぞよろしくお願いたします。

年齢；61歳

趣味；映画、音楽鑑賞

テニス

モットー；元気で明るく
楽しく！



楽しい催しがいっぱい！

「健康づくり」でいきいきポイントをためて応募しましょう！
この広報誌掲載の事業に参加された方は、すべて5ポイント対象です。

～9月号に掲載しました内容ですが、再度ご確認ください～

※9月29日（土）敬老演芸会 開催 午前9：20～午後3時45分

※「いきいき筋トレ」「楽しい筋トレ」（後期分）募集！！

下記の①～③のクラスのうち、1クラスまたは2クラスを選んで、申し込んでください。

申し込み期間10月1日（月）～10月10日（水）まで

日時：①毎月第3火曜午前10時～12時（いきいき筋トレ）

②毎月第4月曜午前10時～12時（いきいき筋トレ）

③毎月第4火曜（楽しい筋トレ） 1部 9：30～10：40

2部 10：50～12：00

◎6ヶ月毎の募集10月～来年3月までです。

◎各クラス定員40名 **応募多数で抽選となった場合**、結果発表は、10月13日（土）

午後1時～掲示板に貼りだします。☎の問合せ可

↓↓ 中京区地域介護予防推進センターからのお知らせ ↓↓

「歌声教室」みんなで懐かしい歌を歌って脳を活性させましょう！

声を出すことでお口の体操にもなります。

○場 所：中京老人福祉センター○日時：10月22日（月）

①午後1：30～2：30 ②午後2：45～3：45

○定 員：各25人 ○参加費：無料

○対象者：中京区在住の65歳以上の方○申し込み：電話での申し込み

※決定者には決定通知を送付致します。落選者への通知はございません。予めご了承下さい。

○締め切り：**平成30年10月12日（金）午後5時まで**



電話 801-0389 中京区地域介護予防推進センター