

中京老人福祉センター

さわやか MIBたより



2月号

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1月20発行

寒さに負けず！！

～仲良く・元気に・明るく行きましょう！！～

～セルフマッサージ ツボ刺激～

要申込

日時：2月 13日(火) PM1:30～3:00

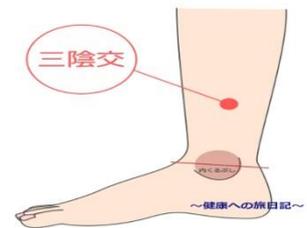
場所：当センター 集会室

講師：木村 公一氏（健康運動指導士・スポーツトレーナー）

定員：30名（先着順）

参加費：無料

申込：1月30日（火）AM9:00～ 来所または電話でお申込み下さい



自分でできるマッサージやツボ刺激のコツを実演を交えてご指導いただきます。

第10回 京都市域老人福祉センター

交流発表会



2月3日（土） 午後0時開場 午後0時30分開演 3:30頃まで

会場 ひと・まち交流館京都 大会議室

市内16ヶ所の老人福祉センターから、様々なサークルが日頃の成果を発表されます。フラダンスあり、太極拳あり、社交ダンスありと楽しい内容です。

中京老人福祉センターからは、午後2:50～3:00に

「民謡同好会」の皆様が出演されます。

是非、お越しください！！

大正琴の集い♪♪

2月17日(土) 午後1:30~3:00

京都市職員OB会の大正琴サークル

「愛琴会(あいきんかい)」の皆様が演奏を披露されます。

一緒に歌うコーナーもありますよ。

場所：当センター 集会室



“自由参加” 是非、お誘いの上みなさんご参加ください！！

折紙しま専科！？～おひなさま～

日時：2月22日(木) PM1時~3時
場所：当センター集会室
講師：森戸 公子氏
費用：無料
員数：25名(先着順)
申込：2月8日(木) 午前9時~当センターにて受付開始(電話も可)

要申込



持物：はさみ・のり・千代紙 2枚両面色折紙も可・金銀色紙)

◆京都市中京区地域介護予防推進センターからのお知らせ◆

『介護予防教室“身体らくらく体操”のご案内』

体力に自身のない方や、立ち上がり、階段昇降、歩行などに不安を感じる方におすすめの体操教室です。

日時：平成30年4月~9月(第1・3金曜日)
午前9時30分~10時30分

場所：京都アスニー

要申込



対象者：中京区在住の65歳以上(医師からの運動制限がない方)

持ち物：水分補給のための飲み物※申し込みが必要な為、下記の電話番号にお問い合わせ下さい

中京区地域介護予防推進センター Tel 075-801-0389

《予告》

・**“社協フェスタ”** 日時：3月4日(日)10:30~15:00
会場：ひと・まち交流館 京都
テーマ：「共につくろう きょうの絆」

★詳細は次号で

