

中京老人福祉センター

さわやか 壬生だより

12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11月20日発行

『活花講習』



日時: **12月27日(木)午前10時~12時**

講師: **堀池桃水先生** ★初心者歓迎

要申込

12月13日(木) 9時~受付開始(電話可)

定員: 10名(先着順) 費用: 1,000円(花代のみ)

自分で活けた花で、新しい年を迎えてみませんか?

ちぎい絵講習会 ~亥~

要申込

日時: **12月10日(月)**
午前9時10分~11時20分

講師: **角田 利子氏**
費用: **250円(材料費)**
定員: **20名(先着順)**

縦: 13.5cm

横: 12cm

申込: **11月26日(月)午前9時~受付開始**
(電話可)



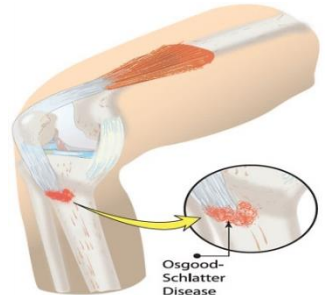
持物: 平筆・はさみ・ピンセット・目打ち 紙箱 (20cm×15cm程度) (ちぎった和紙を入れるため)・ふた付小瓶 (のりを入れます) 消しゴム チラシ・洗濯のり・(あれば) チャコペーパー (1枚。160円で販売)

～膝痛予防大作戦！！～

日時：**12月27日（木）** 午後1時30分～3時
講師：**木村公一先生**（健康運動指導士・スポーツトレーナー）



今回は事前申し込みなしの自由参加です！！



人気の木村先生の今年最後の健康講座です。

是非、ご参加下さい！！

※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。

ボランティア募集

12月28日（金）
夕方 3時30分～
年末大掃除をします。お手伝いして下さる方、大歓迎いたします <m(_)_m>

すこやかクラブ中京「会員募集」ご案内

健康づくり・健康寿命を延ばそう・元気な姿を示そう！！

◎グランドG大会・ペタンク大会・ボウリング大会
囲碁・将棋大会・社交ダンスの会・作品展示品（書道・絵画・手芸他）。
◎ウォーキング・研修・奉仕・福利厚生・広報などの各委員会があり、
孤独・孤立・認知症予防・地域の絆繋がりある豊かな老後を目指すクラブです。 ◎年会費：学区によって異なります。（200円～）

<詳細・お問合せ電話番号>

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744

中京代表：田中祐次郎 ☎ 802-3221

↓↓中京区地域介護予防推進センターからのお知らせ ↓↓

【作って歌おう！メリークリスマス！】

～指やお口を使って認知症予防とお口の体操を行いましょう！

◎お問い合わせ中京区地域介護予防推進センター ☎ 801-0389

○日時：12月25日（火） 午後1：30～3：00

○場所：中京区役所4階（注・中京老センと違います）

○対象者：中京区在住の65歳以上

○持ち物：水分補給のための飲み物、はさみペットボトルのキャップ12個（あれば）

○申し込み方法：お電話で12月22日【土】までにお申し込みください

