

中京老人福祉センター

# さわやか MIBたより

## 6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 29年5月18日発行

### 今月の催し

#### 肩こり予防大作戦!

要申込

健康運動指導士である木村先生から肩こりについての講話を聞き、予防体操などを教わります。

日時：6月26日（月）午後1時30分～3時00分

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

申込：6月12日（月）午前9時より当センターにて受付（電話も可）



#### 骨密度測定会

要申込

京都女子大学栄養クリニックの指導員の方が測定&結果説明を行います。

日時：6月29日（木）  
午前9時30分～11時30分

場所：当センター集会室

定員：25名（初めての方を優先します。応募者多数の場合は抽選。）

申込：6月8日（木）午前9時より当センターにて受付（電話も可）  
6月14日（水）締切 ※15日（木）午後12時30分公開抽選



#### 折紙しま専科!?

要申込

今回は「パラソル」です。みんなでわいわい楽しく折りましょう!

日時：6月22日（木）  
午後1時～3時

場所：当センター集会室

講師：森戸 公子 氏

定員：20名（先着順）

申込：6月8日（木）午前9時より当センターにて受付開始（電話も可）



持物：折紙・はさみ・ボンド・竹串

#### ちぎれ絵講習会(補習)

5月8日に開催した講習会「ポピー」の補習をします。仕上がらなかった方は参加してください。

日時：6月12日（月）午前9時～11時

場所：当センター集会室

講師：角田 利子 氏

持物：①平筆 ②はさみ ③ピンセット  
④おしぼり⑤目打ち ⑥ふた付小瓶（のりを入れます）

#### 29年度第1回 同好会世話人会

当センターで活動されている同好会の世話人の方は、ご出席いただきますようお願いいたします。

日時：6月17日（土）  
午後1時30分～

場所：当センター集会室



当センターでの催しは「おでかけポイント」の対象となります。29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを抑えておいてください。



～映画のつどい～

●「団地」(2016年) 出演：藤山直美 岸部一徳 石橋蓮司 他

6月30日(金) 午前10時～

※来場者多数の場合は、入場を制限させていただくこともございます。予め、ご了承ください。

↓↓ 当センターからのお知らせ ↓↓

中老連 囲碁・将棋大会のお知らせ

日時：7月6日(木) 午前9時～(8時30分集合)

場所：当センター集会室・娯楽室

出場資格：中京区の老人クラブ会員



京都大会出場のための予選会も兼ねています。

囲碁・将棋は集中力・読み・直観力! あなたもチャレンジしてみませんか? 申込受付は6月20日(火)まで!

詳細については、☎075-802-3221(田中)まで!

6月の囲碁・将棋(午前中)のお休みについて

6月5日(月)・6日(火)・12日(月)・13日(火)・15日(木)・19日(月)・20日(火)・26日(月)・27日(火)・29日(木)・30日(金)

6月は上記の日程で午前中の囲碁・将棋がお休みとなりますので、ご注意ください。  
午後は12時30分よりご利用いただけます。

メンバー募集中!

何か始めてみたいな、という方!

随時、会員を募集しています! まずは見学にお越しください!!

◇絵手紙同好会

毎月第1火曜日午後1時30分～

◇ボールペン画同好会

毎月第2火曜日午前10時～

◇俳句同好会

毎月第2火曜日午後1時～

◇茶道同好会

毎月第1・2・3木曜日午前9時30分～



◇五行歌同好会

毎月第3土曜日午前10時～

◇民舞同好会

毎月第1火曜日午前10時～

第3火曜日正午～

第2・4土曜午前10時～

◆京都市中京区地域介護予防推進センターよりお知らせ◆

夏の体力測定会開催

握力、柔軟性、敏捷性など6項目で体力測定を行います!

参加対象者：京都市内にお住いの65歳以上の方

場所：中京区役所 4階

日時：平成29年7月4日(火) ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分  
平成29年7月11日(火) ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分

定員：各20人 料金：無料

申込方法：電話のみでのお申込です。下記の電話番号にお電話いただき日時をお伝え下さい。

締切：平成29年6月30日(金) 午後5時まで



中京区地域介護予防推進センター(☎075-801-0389)までお気軽にお問い合わせ下さい。