

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30年5月19日発行

今月の催し

～腰痛予防大作戦！～

要申込

健康運動指導士である木村先生から腰痛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28日（木）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：25名（先着順）
申込：6月21日（木）午前9時～受付（電話も可）



～お楽しみ英語落語の集い～

6月30日（土） 開場 午後1時 開演 午後1時30分

毎年恒例の英語落語クラブ（ラフラフ）亭の皆さんが
今年も英語落語を披露されます。英語が得意な人も
苦手な人も楽しめる内容です。 **WELCOME**♡



自由参加です 皆さまお誘い合わせの上、是非お越しください！！

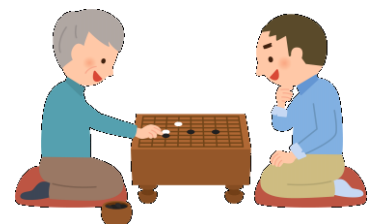
囲碁



将棋親睦交流会

6月18日（月） 午前9時～11時20分

中京老人福祉センター集会室にて、囲碁12席・将棋12席を
ご用意いたします。京都市職員OB会の同好会の方、他老センの
同好会の方々などにお声かけしております。



普段と違った相手との対局で交流してみませんか？ 申し込み不要・自由参加です

30年度 第1回 同好会世話人会開催

お忙しいなか申し訳ございませんが、当センターで活動されている各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。議題・詳細については、後日お伝えいたします。

日時：**6月29日(金)** 午 前10時～11時

場所：当センター集会室



*「童謡唱歌の集い」の中田講師・河内講師「折り紙しま専科」の森戸講師の3名が、この度残念ながら引退されることとなりました。特に中田講師は、中京老センにて40年間も伴奏を続けてくださいました。～誠に疲れ様でした。ありがとうございました～

*公園体操が、この度、登録制から **自由参加** になりました。

毎週火曜日 午前 9:00～9:30



センター裏庭の広場にて行っています(雨天は室内) お気軽にご参加ください。

すこやかクラブ中京「会員増強運動」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60歳代 若手高齢者が地域の仲間と集い

◎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)大会出場や技術の向上に努めています。

◎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～)

すこやかクラブ京都 TEL 354-8744 中京在住の方は TEL 802-3221 田中まで

◆京都市中京区地域介護予防推進センターよりお知らせ◆

「**栄養教室のご案内**」管理栄養士がお届けする楽しい栄養教室に参加してみませんか？

○開催日時：(毎月第4水曜日)全6回シリーズ

1回目：7月25日 『健康はバランスのとれた食事から～あなたの適量は?～』

2回目：8月22日 『暑さに負けるな!夏バテ・熱中症予防に良い食事』

3回目：9月26日 『食欲の秋!太ると痩せるの関係～エネルギーダウンのコツ～』

4回目：10月24日 『がんを防ぐための12ヶ条～食に関するお話を中心に～』

5回目：11月28日 『栄養豆知識～気になることのお悩み解決!～』

6回目：12月19日 『歳末クイズ大会!～総まとめ～』

1部：午後1時30分～2時30分 2部：午後2時45分～3時45分

○開催会場：京都アスニー<第3研修室>

○定員：各25人

○持ち物：水分補給のための飲み物・筆記用具 **○申し込み：7月6日(金)までにお電話下さい。**



中京区地域介護予防推進センター (☎075-801-0389)