

中京老人福祉センター

# さわやか



## 2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31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！！～

## ～大原記念病院 リハビリ健康講座～

理学療法士の先生から、様々なリハビリ法のお話と実技・計測をしていただきます

日時：**2月28日（木）午前10時～12時**

要申込

講師：大原記念病院 理学療法士 橋本幸典氏 荒井秀太氏

定員：30名（先着順）

★講座の初めに菱野所長が自身の体験談を話されます

申込：2月15日（金）午前9時～  
**来所またはお電話でお申し込みください**



## エコ指編み講座～室内スリッパ～

要申込

日時：**2月28日（木）午後1時～3時**

講師：今中照代氏

費用：500円（材料費）

定員：20名（先着順）

申込：2月7日（木）午前9時～

**来所またはお電話でお申し込みください**



# 下京老センとの交流企画「卓球バレー」

「卓球バレー」という名前を初めて聞かれた方も、居られると思います。

「卓球バレー」とは、卓球台を使い、ネットを挟んで、1チーム6人ずつが、いすに座ってピン球（鉛の玉入り）を転がし、相手コートへ3打以内で返す、というゲームです。ルールは、6人制バレーボールのルールを元に、考案されています。誰でも簡単にできます。

（ネットの下を通す転がし卓球といったイメージです）

下京老セン利用者との交流を兼ねて卓球バレーを体験してみませんか？



日 時：**2月25日（月）** 午後1時30分～3時

当日直接参加も可

場 所：**下京老人福祉センター** 現地午後1時20分集合

申し込み：**なるべく事務所に23日（土）までにお伝えください**（中京職員1名同行参加）

持 物：**上靴（2足制のため）タオル、飲み物**

## 1月4日 新春 老セン交流将棋大会結果！！

参加者20名（他老センから10名）見学者5名  
皆さん真剣勝負で腕を競い合われた後、自由対局で交流できました。

右：Aクラス優勝

小原正明さん（北）

左：準優勝

片岡義照さん（右京）

皆様ご参加ありがとうございました。



## いきいきポイント

第3回 応募締切は

**2月28日です！！**

皆さん応募しましょう！  
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

## ◆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◆

「削ってきれい！！スクラッチアート」 ☎ **801-0389**

線をなぞり表面を削るとあざやかな色があらわれます。〈お問い合わせ・申し込み〉アレンジしてステキな絵に仕上げましょう！

○場所：中京老人福祉センター

○日時：**2月25日（月）**

午後1：30～2：30 午後2：45～3：45

○定員：各15人 ○持ち物：水分補給の為の飲み物

○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31年2月8日（金）午後5時

