

さわやかMIBたより

8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 7 月 20 日発行

今月の催し

要申込

血管年齢を知りたくありませんか？

～生活習慣病とその予防のお話～

日時：8月31日（木）午前10時～ 場所：当センター集会室

定員：30名（先着順）

申込：8月17日（木）午前9時より当センターにて受付（電話も可）

講師：村上昌子氏（近畿中央ヤクルト販売） 費用 無料（*血管年齢測定器によりあなたの血管年齢測ります。）



マイナンバーって？

～改めてマイナンバーの
知識・情報について～

日時：8月4日（金）午前10時45分～

場所：当センター集会室

定員：30名（先着順）

申込：7月21日（金）午前9時より当センターにて受付（電話も可）

講師：園 久典氏（園行政書士事務所） 費用：無料



要申込

手芸講座～メガネケース～

要申込

日時：8月12日（土）午後1時～

場所：当センター集会室

講師：小野恵美子氏
中山くに子氏

費用：300円（材料費）

定員：20名（先着順）

申込：7月29日（月）午前9時～受付開始
（電話も可）



持物：縫い針2本・まち針10本・裁ちばさみ・糸切ばさみ・（必要なら）指ぬき

指編み講座～マット～

要申込

日時：8月19日（土）
午後1時～

場所：当センター集会室

講師：今中 照代氏

費用：700円（材料費）

定員：20名（先着順）

申込：8月5日（土）午前9時～当センター
にて受付開始（電話も可）



折紙しま専科！？～朝顔～

要申込

日時：8月24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：8月10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（15cm四方）・はさみ・のり（ボンド）・針金（茎
に使用）

クラフトペイント～茶たぐ～

要申込

日時：8月30日（水）午前10時～11時

場所：当センター集会室

講師：松井 忍 氏

費用：400円（2つで）

定員：20名（先着順）

申込：8月16日（水）午前9時より当センター
にて受付（電話も可）



持物：牛乳パック・キッチンペーパー5、6枚・
面相筆・チラシ

《介護予防推進センターからのお知らせ》

【男性限定運動教室(男塾)のご案内】

- ・対象：中京区内在住 65 歳以上の方
- ・場所：京都アスニー、柳池自治会
銅駝会館、聴覚言語センター
- ・開始日：10月から
- ・費用：無料
- ・締切：9月9日(土)午後5時
- ・問：中京区地域介護予防推進センター
TEL801-0389

“健康講座”「〇〇しながら筋トレ」

要申込

～何かをしながらでも筋トレはできます。～

- 日時：8月29日(火)午後1時30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)
- 申込：8月15日(火)午前9時より当センターにて受付(電話も可)
- 定員：30名(先着順)

晩夏の音楽会

クラシックコンサート

要申込

日時：8月26日(土)午後1時30分～3時

への誘い

会場：当センター集会室

演奏：立命館大学交響楽団(弦楽四重奏)のみなさん

費用：無料 定員：30人程度(先着順)



申込：8月12日(土)午前9時より当センターにて受付(電話も可)

“中京区地域支え合い活動入門講座”

高齢者の「ちょっとした困りごと」をお手伝いしていただける担い手づくりを進めています。支え合い活動は、あなたの生きがいとなり、手助けが必要な高齢者の安心につながります。あなたのご協力をお待ちしています。

- 日時：8月30日(水)午後1時30分～3時45分
- 場所：当センター集会室
- 内容：①高齢者を取り巻く状況と介護保険制度、②高齢者の身体と心、暮らしを知る
③ボランティア活動を始めるための基礎知識、④高齢者を支援するボランティア活動の実際
- 申込：平成29年7月24日(月)～8月23日(水)の間に電話、郵便、FAXのいずれかで申込(先着順)
- 申込先：・中京区地域支え合い活動コーディネーター
電話(075)822-1011 FAX(075)822-1829
・中京老人福祉センター 電話(075)821-5000

※詳細は、配架の入門講座チラシをご覧ください。