

中京老人福祉センター

さわやか MIBたより

10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 8 月 20 日発行

今月の催し

中京老人福祉センター 敬老演芸会

当センターで活動されている同好会のみなさんの 1 年間の成果発表会です。ご家族、お友達、お誘い合わせの上、お越し下さい！ 多くの方々のご来場をお待ちしております！

【舞台発表】

日時 9月30日(土) 午前9時30分～

場所 当センター集会室・娯楽室

茶道同好会によるお茶席も開催されます。詳細は事務所まで！

【作品展示】

日時 9月25日(月)～

30日(土)まで

場所 当センター談話室

骨と健康のお話

一骨粗しょう症と骨折一

日時:平成29年10月26日(木)午後2時～3時

場所:中京老人福祉センター 定員:24名 講師:相馬 靖氏

申込:10月12日(木)～(先着順) 費用:無料



京炎そでふれ

京都学生祭典「京炎そでふれ」の学生のみなさん。

日時:10月21日(土)
午後1時30分～
場所:当センター集会室
参加:自由



楽しく歩こうウォーキング

日時:10月31日(火) 午後1時30分～3時
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)
費用:無料
定員:30名(先着順)

申込:10月17日(火)
午前9時～

当センターにて受付開始(電話も可)



要申込

折紙しま専科！？～花の小物入れ(大・小)

要申込

日時：10月26日(木)
午前10時～正午

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：10月12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(折紙 15 cm、7.5 cm)・のり(ボンド)



「健康づくり」でポイントをためて応募しよう!

ポイント手帳の配布が始まりました。事業や教室、同好会に参加してポイントをためましょう。応募の締め切りは9月、12月、3月です。詳しくは「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント手帳」をご覧ください。

ロコモティブシンドローム講座

～ロコモティブシンドロームとは運動器(筋肉や骨や関節など)の傷害のために歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態をいいます。そのチェックや予防法をお伝えします。～

日時：10月30日(月) 午後1時30分～3時

場所：中京老人福祉センター

講師：中京区地域介護予防推進センター

定員：20名(先着順) 費用：無料

申込：10月16日(月)～受付(電話可)



↓↓ 中京区地域介護予防推進センターからのお知らせ ↓↓

“太極拳体験教室のご案内”

日時：11月7・14・21日(火)3回シリーズ

場所：中京区役所4回

対象者：中京区在住65歳以上

全教室2部制(申込不要・自由参加)

① 午後1:30～2:30 ② 午後2:45～3:45

各教室参加ご希望の際は午後1:20または午後2:35頃に会場にお越しください。



お問い合わせ先：京都市中京区地域介護予防推進センター 075-801-0389