

中京老人福祉センター

さわやか MIB たより

12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 11 月 20 日発行

今月の催し

「生け花教室」



日時: 12月16日(土) 13時30分～

場所: 中京老人福祉センター

講師: 専正池坊 堀池桃水先生 ★初心者歓迎 市内在住 60 歳以上

申込: 12月2日(土) 9時～受付開始(電話可)

定員: 10名(先着順) 費用: 1,000円(材料費)

要申込

いきいき筋トレ・楽しい筋トレタイムの参加者を募集します

平成30年1月～3月の3カ月間のクラス参加者を募集します。

下記の①～③のクラスのうち、1クラスまたは2クラスを選んで、申し込んでください。

日時: ①第3火曜午前10時～12時(いきいき筋トレ)

②第4月曜午前10時～12時(いきいき筋トレ)

③第4火曜午前10時30分～11時40分(楽しい筋トレタイム)

申込: 12月19日(火) 午前9時より当センターにて受付 ※1月6日(土) 締切 (電話も可)

定員: 各クラス40名(応募者多数の場合は抽選)

抽選日: 1月9日(火) 午前中 当選結果は掲示板に貼り出します。※(3カ月に1回募集) 今回、どのクラスにも入れなかった方は、次回、1クラスは優先されます。

参加方法が変わっています!

要申込

ちぎ絵講習会 ～犬～

日時: 12月11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

費用: 300円

定員: 20名(先着順)

申込: 11月27日(月) 午前9時～受付開始
(電話も可)

要申込



持物: 平筆・はさみ・ピンセット・目打ち 紙箱(20cm×15cm程度)(ちぎった和紙を入れるため)・ふた付小瓶(のりを入れます) 消しゴム

チラシ・洗濯のり・(あれば) チャコペーパー

折紙しま専科! ? ~鶴~

要申込

日時：12月28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：12月14日(木)午前9時～
当センターにて受付開始(電話も可)
持ち物：15cm正方形の金・銀折紙

ストレッチ講習

要申込

～ゆっくり、ゆるめる、ストレッチ～
日時：12月28日(木)
午前10時～11時30分

場所：当センター集会室
講師：木村公一先生(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：12月14日(土)午前9時～
当センターにて受付開始(電話も可)



↓↓ 当センターからのお知らせ ↓↓

「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。

メンバー募集!!!

◇織物同好会

毎月第1・4火曜日
第1(火)：9時～12時
第4(火)：12時30分～15時30分

《予告》!

中京区地域支え合い活動入門講座(第2回)

日時：1月30日(火)午前9時45分～



★詳細は次号で

{新任職員の紹介}

11月1日より、職員としてお世話になることとなりました

吉岡 毅 と申します。若干?54歳、趣味は将棋・ギター演奏です。

ご利用者の皆様の元気に負けないよう、早く仕事を覚えて頑張りたいと思っております。～どうぞ、よろしくお願ひ申し上げます～



《中京区地域介護予防推進センターからのお知らせ》

1月開催 自由参加型教室のご案内

日時：平成30年

1月9日(火)「新春! トントン相撲で工作脳トレ」※はさみ持参

1月23日(火)「THE 美文字! ~ペン字入門~」※ボールペン持参

1月30日(火)「寒さも笑いで吹き飛ばせ! 川柳で脳トレ」

1部 午後1:30~2:30 2部 午後2:45~3:45

場所：中京区役所 4階

参加費：無料

対象者：中京区在住の65歳以上の方

※お申込は不要です。各教室の開始5分前にはお越し下さい

お問い合わせ

中京区地域介護予防推進センター 075-801-0389



