

中京老人福祉センター

# さわやか

## 9月号

# MIBたより

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 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

### いきいき筋トレ・楽しい筋トレタイム募集の件

要申込

今まで「つどい」として、いつでも誰でも参加していただけた「いきいき筋トレ」と「楽しい筋トレタイム」ですが、参加人数が増えきたため、7月より登録制に変わりました！ 10月～12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：9月19日(火) 午前9時より当センターにて受付 ※10月7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：10月10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！

### ちぎれ絵講習会 ～風景～

要申込

日時：9月11日(月)・10月30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：8月28日(月) 午前9時～受付開始 (電話も可)

補習は  
11/13  
(月)



持物：平筆・はさみ・ピンセット・おしぼり・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)  
チラシ・洗濯のり・(あれば) チョコペーパー

### 押絵講習会 ～月見うさぎ～

要申込

日時：9月16日(土) 午後1時～  
27日(水)

午前9時30分～

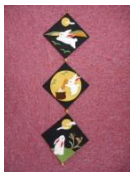
場所：当センター集会室

講師：松井 嘉子氏

費用：330円

定員：22名(先着順)

申込：9月2日(土) 午前9時～当センターにて受付開始 (電話も可)



持物：のり (手芸用ボンド)・はさみ・目打ち・  
ピンセット・脱脂綿・鉛筆・チラシ  
両面テープ

## ひざ痛のツボ教えます！ **要申込**

鍼灸治療院の先生に、腰痛に効くツボを教えてください。

日時：9月28日（木）午前10時～11時

場所：当センター集会室

講師：鈴木 崇之 氏

定員：30名（先着順）

申込：9月14日（木）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！？～風車～ **要申込**

日時：9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：9月14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・はさみ・ボンド・チラン・ストロー  
竹串・定規



↓↓ 当センターからのお知らせ ↓↓

## 世話人会の開催について

日時：9月11日（月）午前10時～11時

場所：娯楽室

当センターで活動されている同好会の世話人の方は、必ず出席していただきますようお願い致します。

## 俳句同好会会員募集

開催日：毎月 第2火曜日 午後1時～3時

場所：当センター集会室

講師：東 誓華氏

当センターでは月1回、句会を開催しています。興味のある方は、気軽に見学体験にお越し下さい。

## 「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。

## ※ ～職員交替のお知らせ～

職員の石田が産休のため、代替職員が8月より勤務しています。

飯田 理喜栄

代替職員の飯田と申します。

8月からお世話になります。何かと不慣れではありますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願致します。



## ※ 台風等の接近時のセンターの利用について

- ・午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**が発令中の場合は、臨時閉所とします。同じく大雨や暴風等の**特別警報**が発令された場合も臨時閉所となります。
- ・開所時間中に**暴風警報**又は**特別警報**が発令された場合は、ただちに事業を中止とします。
- ・臨時閉所中に**暴風警報**が解除された場合は、安全が確認され次第、開所となります。また、**特別警報**が解除された場合も、職員の体制が整い安全が確認され次第開所としますが、センターが主催の事業は、原則、中止とします。
- ・気象情報で台風等の接近がほぼ確実であり、当日中止の決定をすることにより危険が高くなると判断した場合は、前日に、事業を中止することを決定する場合があります。

## ◆京都市中京区地域介護予防推進センターよりお知らせ◆

### ～10月開催！自由参加型教室のご案内～

10月3日（火）『声に出して読もう～音読会～』

10月10日（火）『お口の水分チェック』

10月17日（火）『鉛筆デッサンに挑戦』

10月24日（火）『いろいろ塗り絵』

10月31日（火）『転倒予防教室』

お気軽にご参加ください

開催場所：中京区役所 4階

費用：無料

時間：1部 午後1時30分～2時30分

2部 午後2時45分～3時45分

持ち物：水分補給のための飲み物

17日→鉛筆

24日→色鉛筆など

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