

## 今月の催し

### 「いきいき筋トレ」、「楽しい筋トレ」(4月～9月分)募集

要申込

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)

少し変更があります

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①9時30分～10時40分 ②10時50分～12時(楽しい筋トレ)

申込：3月20日(火)午前9時より当センターにて受付 ※3月31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：4月6日(金) 当選結果は午後に掲示板に貼り出します。



◎**変更点**：「楽しい筋トレ」が2部制に。今回の募集から優先扱いはなくなり6ヶ月毎の募集

### ちぎい絵 ～木蓮～

要申込

日時：3月12日(月)午前9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：2月26日(月)午前9時～(電話可)

持ち物：のり(でんぷんのり)、平筆、色鉛筆(赤・青)



### 折紙しま専科?桜の花の小物入れ

日時：3月22日(木)午前10時～12時

場所：当センター集会室

講師：森戸 公子氏 定員：25名(先着順)

申込：3月1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)

はさみ・のり



要申込

### 和菓子作り体験

要申込

日時：3月22日(木)  
午後1時30分～3時

場所：当センター集会室

講師：末廣軒 萩野 日出明氏

定員：20名(先着順)

費用：500円

申込：3月8日(木)午前9時～当センターにて受付開始(電話も可)

持物：箸、スプーン、布巾



### 腸と食中毒のお話

要申込

～今日から始める健腸生活～

日時：3月29日(木)

午前10時～11時30分

場所：当センター集会室

講師：戸川真早美氏

(近畿中央ヤクルト販売(株))

費用：無料

定員：24名(先着順)

申込：3月15日(木)

午前9時～当センターにて受付開始(電話も可)



# 健康教室マッサージ鍼ケア

～転倒予防、認知症予防のケアエクササイズ～



日時：3月29日(木)午後1時30分～

場所：当センター集会室 講師：吉舎定良(きさやすよし)氏 費用：無料

定員：25名(先着順) 申込：3月14日(水)午前9時～(電話可)

音楽とともに楽しく体を動かす。

募集します

平成30年度同好会等募集一覧

◎募集期間：2月26日(月)～3月10日(土)

同好会名及び日程	募集人数	同好会名及び日程	募集人数
ボールペン同好会 第2火午前	10人	茶道同好会 第1・2・3木午前	5人
公園体操 毎週火午前9時～9時30分	5人	絵手紙同好会 第1火午後	5人
フォークソング同好会 第4金午前	10人	舞踊同好会 第1・2・3・4水午前	5人
謡曲同好会 第1・2・4土午前	2人	ヨガ同好会A 第2火午前	5人
五行歌同好会 第3土午前	10人	*園芸ボランティア 第1 or 2の土午前	若干名
民舞同好会 第1火・第2土・第4土の午前、第3火午後	5人	《新設》ヨガ同好会B 第1月午前	5人
民謡同好会 第1・3水午後	5人	《新設》3B体操同好会 第3火午後	3人

★定員を超える場合は抽選となります。抽選日：3月13日(火) (抽選結果はセンター内に掲示します。画による問合せ可)

## 指編み講座～座布団～ 要申込

日時：3月30日(金)午後1時～3時

場所：当センター集会室

講師：今中照代氏

定員：20名(先着順)

費用：500円(材料費)

申込：3月16日(金)

午前9時より(電話可)



## 福祉ボランティア・社協フェスタ

～まる1日親子で楽しめる催しがいっぱい～

“共につくろうきょうの絆”

3月4日(日)

時間：10:30～15:00

会場：ひと・まち交流館 京都



【内容】

わくわく★らくらく★てづくりひろば」

★タオルで人形(うさぎなど)を作ります!

(老人福祉センター職員が担当) 3階第3会議室

入場無料

## ◆京都市中京区地域介護予防推進センターよりお知らせ◆

『介護予防教室のご案内』日時：平成30年4月～9月

◎身体らくらく体操(定員15人)

第1・3週 土曜日 午前9時30分～10時30分

◎身体とくたく体操(定員15人)

第2・4週 木曜日 午後3時15分～4時15分

場所：中京老人福祉センター 締切3月9日(金)

対象者：中京区在住の65歳以上 (問)801-0389

(医師からの運動制限がない方) 持ち物：水分補給のための飲み物

## ～音読会～ 要申込

日時：3月13日(火)①午後1時30分～2時30分

②午後2時45分～3時45分

場所：中京老人福祉センター集会室

講師：中京区地域介護予防推進センター

定員：①②とも各15名(先着順)

費用：無料 申込：2月27日(火)午前9時～(電話可)

中京老人福祉センターにて受付



★お知らせ・・・京都市内16ヶ所の老人福祉センターにおいては、安全面及び衛生面の観点から、今年度末(平成30年3月31日)をもってお茶等の提供を廃止させていただきます。老人福祉センターをご利用の際は、各自、水分補給の水筒やペットボトル等をお持ちいただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。