

中京老人福祉センター

さわやか MIBたより

7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30年6月20日発行

暑さに負けず 元気サマー

ハワイアンフラダンスの集い♪

7月26日(木)



13:30開演 15:00終了予定



下京老人福祉センターで活動されている「ハワイアン・フラ」同好会の方々(15名程)を招いて、演舞を見せていただいた後、みんなで踊って南国気分を味わいましょう

～自由参加です!!皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください～

ちぎれ絵講習会

要申込

日時: 7月9日(月) 午前9時~11時15分
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: 6月25日(月) 午前9時~受付(電話も可)

補習は
8月
13日です

今回は

ほおずき

です



持物: 平筆・はさみ・ピンセット・おしぼり
目打ち・ふた付小瓶(のりを入れます)
チラシ・洗濯のり・チャコペーパー

活花講習会

要申込

日時: 7月30日(月)
午前9時20分~11時20分
場所: 当センター集会室

講師: 専正池坊 堀池桃水 氏

費用: 1000円(花代金)

定員: 10名(先着順)

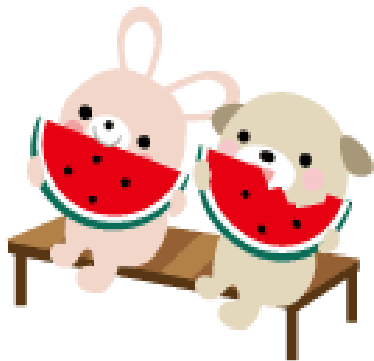
申込: 7月9日(月) 午前9時~当センターにて受付開始(電話も可)

真夏の太陽を感じる7月の花
ふと 過去の思い出を感じさせる花
家路を急ぐ家族を迎える優しい花
等々、活花で表現
してみませんか

<持物>

剣山・ハサミ
(花器はこちらで
ご用意します)





予 告

中京区地域支え合い活動入門講座

高齢者の日常のちょっとした困りごとのお手伝いは、あなたの元気の維持につながります。ボランティア活動初心者大歓迎！

日 時：8月30日（木）午後1時30分～3時30分

場 所：中京老人福祉センター集会室

申込期間：7月2日（月）～8月28日（火）

の間に電話、郵便、FAXのいずれかで申込して下さい

申込先：中京区地域支え合い活動コーディネーター

☎ (075) 822-1011 FAX(075) 822-1829

※詳細については来月号でお知らせします

中老連 囲碁・将棋大会のお知らせ

中京区地区予選

日時：7月26日（木）午前9時～

（8時30分集合）

場所：中京老人福祉センター集会室・娯楽室

参加者全員に、粗品進呈。決勝大会出場決定者は、本戦に中京区代表として参加していただき商品券を進呈します。

詳細・申し込みは ☎ 802-3221

締切7月17日 すこやかクラブ中京 田中まで



また、利用者管理カードの更新を
されておられない方が多数おられ
ます。事務所までお伝え下さい
熱中症にご注意を 帽子や日傘
の使用、早めの十分な水分補給を心
掛けてください

～中京区介護予防センターの企画～



「介護予防フェスタ！」

日時：8月 2日（木） ●栄養講座「糖尿病食は健康食～減塩の話も一緒に～」

8月 9日（木） ●認知症予防教室「うちわ作りに挑戦！」

8月23日（木） ●口腔教室「お口の咀嚼チェック」

8月30日（木）体操体験会「公園体操＆ロコモ予防体操を体験しよう！」



時間： ①午後1：30～2：30 ②午後2：45～3：45

※8月9日は①のみの時間となります。

○定員：各20人 ○場所：中京区役所4階 ○対象者：中京区在住の65歳以上

○申し込み：電話での申し込み（1人最大2教室まで）※決定者には決定通知を送付致します。

○締め切り：平成30年7月27日（金）午後5時まで

問い合わせ・申し込み：中京区地域介護予防推進センター ☎ 801-0389