

中京老人福祉センター

さわやか MIBたより

9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8月20日発行

残暑・台風にご注意！！

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29日(土) 午前9時20分～
場所 当センター集会室・娯楽室
カラオケ・詩吟・民謡・舞踊・フォークソングなど
◎茶道同好会によるお茶席も
開催されます。
詳細は後日、事務所にお問合せ下さい。



【作品展示】

日時 9月20日(木)～
10月6日(土)
ボールペン画・絵手紙
書道作品・織物作品
活動風景写真展示など
場所 当センター談話室他



10月～H31年3月

「いきいき筋トレ」「楽しい筋トレ」(後期分)募集！！

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。申し込み期間 10月1日(月)～10月10日(水) まで

日時：①毎月第3火曜午前 10時～12時 (いきいき筋トレ)

②毎月第4月曜午前 10時～12時 (いきいき筋トレ)

③毎月第4火曜 (楽しい筋トレ) 1部 9:30～10:40
2部 10:50～12:00

先着順では
ありません

◎6ヶ月毎の募集 10月～来年3月までです。

◎各クラス定員40名 応募多数で抽選となった場合、結果発表は、

10月13日(土)午後1時～掲示板に貼りだします。 ☎の問合せ可

ちぎれ絵講習 秋の白樺

要申込

日時：9月10日（月）
午前9時10分～
11時20分

講師：角田利子氏
定員：20名（先着順）
費用：400円

申込：8月27日（月）午前9時～当センターにて受付開始（電話可）

☆補習日 10月25日（木）午前9：10～



エコ指編み講座 六角座布団

要申込

日時：9月27日（木）
午前9時30分～12時

講師：今中 照代氏
定員：20名（先着順）
費用：500円
申込：9月13日（木）
午前9時より当センターにて受付開始（電話可）



誰でも簡単に作れるよう指導して頂けます

～男塾・音読会追加募集～

日時：毎月第2火曜日

☆男塾：13時30分～14時30分
男性限定の筋トレメニューです。
お勧めですよ！是非ご参加ください！

☆音読会：14時45分～15時45分

後期10月～来年3月までの6か月、前期のメンバーは継続し、追加希望者を募ります。

男塾・・・8名

音読会・・・3名

希望の方は事務所に
ご連絡ください



いきいきポイント手帳について

京都市健康長寿課の事業「いきいきポイント」をご存じでしょうか？

健康ポイントを貯めると抽選で約2,230名に笑顔と健康をプレゼント！詳細は右記のパンフレットをお読みください



脳トレクイズ・ゲーム会！！

9月27日（木）午後1時～2時

1時間、みっちり頭を使ってもらいます。

～申し込みなしの自由参加です～

*「いきいきポイント 第1回応募締切は8月31日です。(当日消印有効)」

*「広報紙掲載の事業に参加された方は、すべて5ポイント対象です！！」

～◆京都市中京区地域介護予防推進センターよりお知らせ◆～

二条公園から堀川遊歩道（一条戻り橋）「秋の健康ウォーキング！！」

スタンプラリー第1弾～初心者の方も大歓迎！を秋の風を感じながらみんなで歩きましょう～

◎日時：10月31日（水）堀川コース 約3.5キロ ※雨天中止
午前9：00（集合）～10：30

○集合場所：二条公園 ○定員：25名程 ○参加費：無料

○対象者：中京区在住の65歳以上の方

○申し込み：平成30年10月12日（金）午後5時までに電話での申し込み

※参加決定者には通知を送付致します。落選者への通知はございません。予めご了承下さい。

※内容は一部変更になる場合がございます。

<お問い合わせ先> 中京区地域介護予防推進センター ☎801-0389

参加賞あり