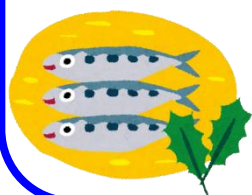


京都市老人福祉センターは、京都市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。

ほほえみだより



西京 2月号

平成30年1月15日 発行

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市西京老人福祉センター

〒615-8223

京都市西京区上桂前田町29-2

電話 392-4705 FAX 392-4709

E-mail r-nishikyo@kcsw.jp

ホームページ <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/nisikyoku.html>

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

第25回 京都市西京老人福祉センター

すこやか祭り

○雑茶席○

一席300円(お菓子付)

◇裏千家茶道：2月13日(火) 11時～15時

◇表千家茶道：2月21日(水) 11時～15時

同好会
成果発表の場

○作品展○

◇1部：2月14日(水)正午～16日(金)正午

出展 編物同好会、水彩画同好会ⅠⅡ、創作ちぎり絵同好会、
デジカメ同好会、陶芸同好会ⅠⅡⅢⅣ、パソコン同好会

◇2部：2月20日(火)正午～22日(木)正午

出展 生け花同好会、ご殿まり同好会、書道同好会ⅠⅡ、
水墨画同好会、ペン習字同好会ⅠⅡ



○舞台発表○

◇1部：2月17日(土)正午[開演]～14時[閉会予定]

出演(出演順) 詩吟同好会1部2部、3B体操同好会男性・女性専科、朗読と紙芝居
同好会、舞踊同好会、ハーモニカ同好会、フラダンス同好会A B

◇2部：2月24日(土)正午[開演]～14時30分頃[閉会予定]

出演(出演順) 大正琴同好会1部・2部、謡曲同好会、語りと読み聞かせ同好会、
民謡同好会、フォークダンス同好会、気功同好会、リズム体操同好会



○カラオケ同好会交流発表会○

2月19日(月)9時30分～15時30分

出演 カラオケ同好会1部2部



皆さまのご来場を
お待ちしております!

第10回 京都市域老人福祉センター

京都市内の老人福祉センターで活動する様々なサークルが集結し、歌や演奏、踊りなどの発表を行います。

当センターからは『リズム体操同好会』が出演されます。

出演予定時間 13時25分～13時35分



交流発表会



【日時】2月3日(土)12時30分～15時30分

開場12時 / 開演12時30分

【場所】ひと・まち交流館 京都 大会議室

☆他の出演サークル名や出演時間については、ポスターまたはチラシをご覧ください。

申込不要

☆すこやか講座

【日時】2月8日(木)14時10分～15時

【内容】『サルコペニア予防の食事の話と運動』

【講師】西京区地域介護予防推進センター職員

【協力】西京区地域介護予防推進センター

※健康チェックの整理券配布は12時50分～測定は、講座前13時～と講座終了後。

※講座を受講しない方も健康チェックを受けることができます。(但し、整理券が必要)



健康チェック項目

(所要時間おひとり5分ほど)

皮下脂肪率・内臓脂肪レベル・体脂肪率・BMI
基礎代謝・体年齢・骨格筋率・体重・血圧



! 要申込!

☆健康づくり講習会 「笑いヨガ講座」

【日時】2月8日(木)10時～11時

【講師】上田 弘子 氏

(下京老人デイサービスセンター看護師)

【定員】30名 ※申込者多数の場合、抽選

【持ち物】上靴、タオル、飲み物

【申込み】1月20日(土)～31日(水)

☆上記申込期間内に、電話か来所にて申込みください。

☆定員を超える申し込みがあった場合、2月1日(木)午前中に抽選、午後から結果発表します。

結果は各自でご確認ください。

☆動きやすい服装でお越しください。



靴の間違いに

! ご注意!

センター一階下駄箱に置かれた靴の履き間違いが頻発しています。下駄箱から靴を取り出される際は、ご自分の靴が今一度ご確認ください。靴を靴袋に入れ、センター内に持って入っていたいただいてもかまいません。ご協力のほど、よろしくお願いたします。



駐輪場の利用について

当センターの駐輪場は、下記の2箇所です。

①会館北側(児童館隣)

②会館東側建物沿い



どちらも、スペースに限りがあり、皆様にご不便をおかけしております。

駐輪される際は、隣の自転車との間隔を詰めて駐輪してください。

なお、センター周辺の保健福祉センター別館、川西住宅などには駐輪しないでください。

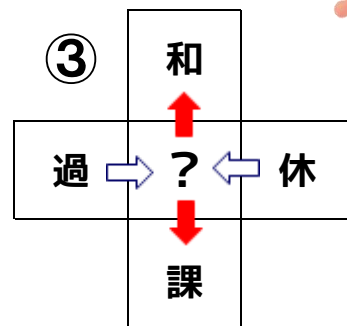
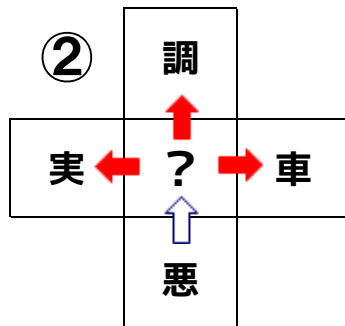
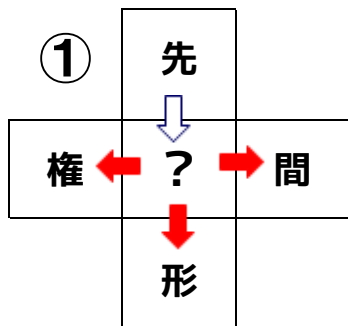
☆頭の体操 漢字おさらいのつどい ～応援します！！60からの手習い～

最近、読めても書けない漢字が増えてきた…
 ついっかり書き間違える…
 一度「頭の体操 漢字おさらいのつどい」に参加してみませんか？
 楽しく漢字に触れ、知的達成感で脳も心も満足！

次回は3月22日
 (木)です。

漢字で遊ぼう！

？に1つ漢字を入れると、矢印の向きに向かって
 漢字2文字の単語ができます。



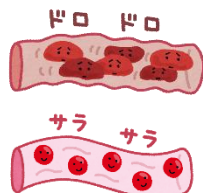
【新春号の答え①定、②開、③様、④新聞紙、⑤猫背】

3月の予告

①、②、③いずれも事前申込みが必要です。

①3月8日(木)午前
 『リフレッシュヨガ』
 初めての方にも気軽に参加していただける
 ヨガです。

②3月30日(金)午前
 『健康セミナー』
 “血管年齢”のお話です。



③3月30日(金)午後
 『演歌ビクス体操』
 お馴染みの演歌に合わせた、簡単な運動で
 す。

【申込期間】

- ①2月20日(火)～28日(水)
 - ②・③3月5日(月)～17日(土)
- ※来所、電話にて。多数の場合、抽選。

詳細はほほえみだより3月号に掲載します。

第38回 将棋大会 結果

12月27日(水)開催 35名参加

Aブロック	優勝	渡辺 剛さん
	準優勝	松田 幸之助さん
	第3位	北口 茂さん
Bブロック	優勝	町上 弘司さん
	準優勝	村瀬 正三さん
	第3位	並川 健治さん
Cブロック	優勝	郡 幸雄さん
	準優勝	佐々木 準一さん
	第3位	栗倉 健次さん



「健康づくり」ポイント
 をためて応募しよう！

事業や同好会に参加してポイントを貯め
 ましょう。

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。