

# 2月号 センターだより 洛西

平成31年1月15日発行

〒610-1146 京都市西京区大原野西境谷町2丁目14-4

電話番号075-335-0766 FAX番号075-335-0870



## 京都市洛西老人福祉センター

当センターに駐車場はありません。(公共交通機関をご利用下さい。)



### 健康の学び 生活習慣病とその予防・・・ほっとおけないサイレントキラー

健康を守る生活習慣づくりの大切さをもう一度見直しましょう。血管年齢を若々しく!

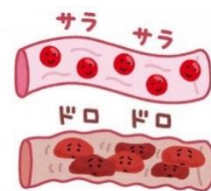
【日時】2月28日(木) 午後2時～3時30分 (午後1時30分より受付開始)  
講演後に血管年齢測定を行います。〈受付時に整理券をお渡しします。〉

【講師】村上 昌子氏 (近畿中央ヤクルト販売株式会社)

【会場】集会室(大)

【定員】40名 来所又は電話にて先着順に受付

【費用】無料 【申込】2月8日(金)受付開始



### 健康の学び 元気すこやか講座 フレイル予防高齢期の食生活の注意

【日時】2月21日(木) 午後2時～3時30分 【会場】集会室(小)

お話のあとに実演・試食をします。

- ・午後2時40分～簡単電子レンジ調理実演と試食(鶏の照り焼き、春雨サラダ)
- ・午後3時～希望者にカラダスキャン測定を実施し、測定結果の説明をします。

【講師】西京区地域介護予防推進センター 職員

【定員】15名 来所又は電話にて先着順に受付 【費用】無料

【申込】1月22日(火)受付開始 【持ち物】飲み物



### 健康の学び 口腔講座 お口元気で健康寿命 1月のご案内

【日時】1月24日(木) 午後2時～2時50分 【会場】相談室

【講師】北村 寿子歯科衛生士 (西京区地域介護予防推進センター)

【定員】20名 来所又は電話にて先着順に受付 【費用】無料

【申込】1月16日(水)受付開始

【持ち物】飲み物



### 歌のつどい

季節に合わせた曲を歌いましょう



【日時】2月9日(土)

午後1時30分～午後2時30分

【講師】西村 敬子氏・成宮 喜久子氏

【会場】集会室

【定員】80名 来所又は電話にて先着順に受付

【費用】無料

【申込】2月1日(金)受付開始

【持ち物】飲み物

### Let's レクダンス

色々な曲で楽しく踊るレクリエーションダンスです。

【日時】2月18日(月)

午後1時30分～3時

【講師】久野 ひとみ氏 【会場】集会室

【定員】40名 来所又は電話にて先着順に受付

【費用】無料

【申込】2月9日(土)受付開始

【持ち物】上靴(かかとの低い底のうすい靴)

タオル・飲み物・動きやすい服装



## 春の鳥かごアレンジメント

アイアンの鳥かごをイメージした花器に、春らしいお花をあしらいます。プレゼントにも喜ばれますよ！※見本は事務所に展示しています。



【日時】 **2月26日(火)**

午前10時～12時

【講師】 館花 文香氏・大倉 美知子氏

【会場】 相談室

【定員】 6名 **来所のみで先着順に受付**

【費用】 1,500円 **申込み時に必要**

【申込】 1月21日(月)～2月20日(水)

【持ち物】 お持ち帰り袋・ワイヤーが切れる程度のハサミ(お持ちでなければ、お貸しします。)

## 折り紙講座 お雛様を折りましょう

かわいいお雛様を折りましょう。(和柄)すてきな柄の折り紙で御内裏様とお雛様を折ります。



※見本は事務所に展示しています。

【日時】 **2月13日(水)**

午後1時30分～3時30分

【会場】 会議室

【指導】 本間 康子氏・福山 悦子氏

【定員】 15名 **来所のみで先着順に受付**

【費用】 140円(申込み時に必要)

【申込】 1月23日(水)受付開始

●オセロを楽しもう!○ (2月よりスタート)・・・お友達をさそって一緒にいかがですか

【日時】 2月4日(月) 2月18日(月) 午前9時30分～11時30分

【会場】 教養娯楽室【定員】 20名 10セットを用意しています。(交代制)

【費用】 無料 【申込】 不要(当日先着順)(入退場自由、後片付けは各自でお願いします。)

・・・予期せぬ展開にビックリ!さて、黒か白かどちらが優位に?・・・

## 平成30年度 第3回 同好会世話人会(1名か2名)

2月16日(土)10時～11時30分 世話人の方は必ずご出席下さい。(代理の方でも可)

みんなで歌う同好会3団体のご紹介(予定表の表記を変更しました。)

- ・みんなで歌う同好会Ⅰ(歌の会)・・・第4水曜日 午後  
健康と親睦を目的としアカペラで声を合わせて歌います。
- ・みんなで歌う同好会Ⅱ(コーラス)・・・第1・3土曜日 午後  
講師の指導によりピアノ伴奏で叙情歌、ポピュラー、クラシック等の歌曲を練習、年に数回発表会を持ちます。
- ・みんなで歌う同好会Ⅲ(フォークソング)・・・第1・3金曜日 午前  
ギター等の伴奏のもと、楽しく朗らかに皆でうたい心の健康維持、増進をはかる。親睦を深める。



会員募集中

各催しの申込方法 (日曜・祝日は休所)

申込期間の午前9時から午後5時までに本人が来所、又は電話にて受付。(FAX・代理申込不可)

「くつ」のまちがいに注意しましょう!

各自でくつ袋等にに入れて自己管理していただく事をお勧めします。

老人福祉センターの利用対象は、京都市内にお住まいの60歳以上の方です

◎本紙は当センター、西京区役所洛西支所、

西京区役所、洛西図書館、福西会館、イズミヤ桂坂店、ラクセーヌインフォメーションに設置

◎RCV京都11チャンネルで、当月の講座・催し物の案内を放送

# 健康長寿をめざして楽しく体を動かしましょう！

下記の2講座を同時には受講できません。(申し込みはどちらか一つ)

## NEW 平成31年度 簡単エアロ・エクササイズ

平成31年4月から新しく実施する「簡単で楽しい運動プログラム」です。  
音楽に合わせてはつらつと運動しましょう。(ストレッチからエアロビクスまで)  
75歳以下(申し込み時の満年齢)の方が対象です。(立位の運動が主になります。)  
1年間の登録制です。(再募集する場合あり)

【受講期間】平成31年4月～翌年3月 毎月第2・4金曜日

【クラス】A組 9:30～10:20 B組 10:40～11:30

【講師】雲井 淑絵 健康運動指導士 (西京区地域介護予防推進センター)

【会場】集会室(大)

【定員】A組22名(補欠5名) B組22名(補欠5名)

【持ち物】上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込み】2月18日(月)～3月15日(金) **来所にて先着順に受付**

・申込み時に利用者カードをご提示下さい。

・利用者カードのない方はお申し出により発行します。

※定員に満たない状況が生じた場合は、1年を通じて再募集します。

※対象 医師等から運動制限のない方。

〈受講者を3月18日(月)にセンター内に掲示します。〉

新規利用者歓迎です。  
男性もご参加下さい。



## 平成31年度前期 わくわく運動講座

〈やさしい筋トレを受講されていない方対象〉

道具を使って楽しく運動しましょう。(座位による運動が主になります。)

【受講期間】平成31年4月～9月 毎月第2・4木曜日

【クラス】A組 9:30～10:20 B組 10:40～11:30

【講師】小林 あけみ 介護予防運動指導員 (西京区地域介護予防推進センター)

【会場】教養娯楽室

【定員】A組15名 B組15名

【持ち物】上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込み】2月20日(水)～3月20日(水) **来所又は電話にて先着順に受付**

・第1回目の講座受講日に利用者カードをご提示下さい。

・利用者カードのない方はお申し出により発行します。

※対象 医師等から運動制限のない方。

〈受講者を3月25日(月)にセンター内に掲示します。〉

