

# 4月号 センターだより 洛西

平成30年3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。)



### はじめての英会話 (6ヶ月講座) やさしい単語を使って、脳トレ感覚で楽しみましょう。

【期間】5月～11月(8月は休講) 第2・4月曜日 午前10時～12時

【会場】相談室 【定員】15名 先着順 6名以上の申込で開講 【講師】小幡 豊子氏

【申込】4月4日(水)～4月21日(土) 来所又は電話にて受付

英会話同好会会員又は英語で楽しもう! 英語で遊ぼう! 楽しい英語講座を受講された方は対象外です。

【持ち物】筆記用具、メモノート、飲み物

【費用】テキストコピー代(各回10～20円)



### はじめてのハガキ絵 (6ヶ月講座)

【期間】5月～10月 第2火曜日 午前10時～12時

【会場】会議室 【定員】10名 先着順 6名以上の申込みで開講 【講師】長谷川 洋子氏

【申込】4月16日(月)～4月28日(土) 来所又は電話にて受付

水彩画I・水彩画II同好会会員、以前にハガキ絵講座を受講された方は対象外です。

【持ち物】チラシで確認

【費用】100円 (※詳細はチラシでご確認下さい。)



### スプリングフラワーリース (ものづくり講座)

【日時】4月24日(火) 午前10時～12時

【会場】相談室【定員】10名 【講師】館花 文香氏・大倉 美知子氏

【費用】1500円 申込み時に必要

【持ち物】持ち帰り袋・ワイヤーが切れる程度のハサミ

【申込】3月23日(金)～4月21日(土) 来所のみで先着順に受付



### 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】4月10日(火) 午前10時～11時30分

【会場】集会室 【講師】久野 ひとみ氏【定員】40名 先着順 【費用】無料

【申込】3月26日(月) 受付開始 来所、又は電話にて受付

【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



## わくわく運動講座

《道具を使って運動しましょう!》

やさしい筋トレを受講されていない方対象

【期間】4月～9月 初回4/12

【日時】毎月 第2・4木曜日

A組9時30分～10時20分

B組10時40分～11時30分

【会場】教養娯楽室

【指導】西京区地域介護予防推進センター 職員

【定員】A・B 各15名 **先着順**

【申込】3月17日(土)～4月5日(木)

**来所、又は電話にて受付**

【持ち物】上靴・タオル・飲み物 動きやすい服装



## のんびり健康講座 (全10回)

《健康寿命をのばそう》

- ・栄養・口腔・食事・転倒・骨粗鬆症
- 認知症・ロコモに関してのお話
- ・毎講座 体操・ストレッチなど実施します

【期間】5月～9月 初回5/1

【日時】毎月 第1・3火曜日【会場】会議室

Aクラス：午前9時30分～10時30分

Bクラス：午前10時45分～11時45分

【会場】会議室

【指導】西京区地域介護予防推進センター 職員

【定員】A・B 各10名 **先着順**

【申込】4月2日(月)～25日(水)

**来所、又は電話にて受付**

【持ち物】上靴・タオル・飲み物 動きやすい服装

※詳しくはチラシをご覧ください

## かぶとを折りましょう 折り紙講座

(昨年度実施の折り紙講座と同じ内容です)

凛々しいかぶとを折りましょう。

【日時】4月19日(木)

午後1時～3時

【会場】相談室

【指導】本間 康子氏・福山 悦子氏

【定員】15名 **来所のみで先着順**

【費用】140円(申込み時に必要)

【申込】3月26日(月)受付開始



## 歌のつどい 季節に合わせた曲を歌いましょう

【日時】4月14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 **先着順**

【申込】4月5日(木)～

**来所又は電話にて受付**

【持ち物】飲み物



## はじめようヨガ

【日時】4月28日(土)午後1時30分～3時

【講師】小野 敏子氏 【会場】集会室大

【定員】23名 **先着順** 【費用】無料

【申込】4月18日(水)受付開始

**来所か電話にて先着順に受付**

【持ち物】動きやすい服装・飲み物・バスタオル  
※ヨガ初心者の方歓迎です。始めてみましょう!



**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)

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

平成30年度「利用者カード」の更新をお願いします。

利用者カードの新規登録・更新は、同好会・つどい等の活動時に行います。

4月より順次お声掛けいたします。ご協力をお願いします。

(4月初日の活動日ではなく、それ以降の活動日になる場合もありますのでご了承下さい。)

上記のどの活動にも参加されていない方は、5月以降にご本人が事務所にて手続きをお願いします。

老人福祉センターをご利用の際は、各自、水分補給のため飲み物をご持参いただきますようお願いいたします。