

募集期間 | 2月9日(土) ~ 2月23日(土)

まずは見学にお越しください!!

- ★ 対象 | 市内在住60歳以上の方
- ★ 申込 | 当センターにお越しいただき、**申込用紙**に必要事項を記入し、事務所へ提出。※直接申込3月初旬から16日までに、各同好会から結果の電話連絡があります。

<申込時の注意事項>

- *「運動系同好会」の申し込みは3つまで *「男性運動」と「男性体操」の重複不可
- *「筋トレ同好会」と「筋トレのつどい」の重複不可 *「カラオケ」は複数団体のうち1団体のみ
- *同一時間帯の同好会の重複不可 *新規入会の方も会の世話人へ選ばれることがあります。
- *会費は途中退会の場合、基本的に返金されません。ご確認の上、入会ください。

	同好会	日時	会場	会費・材料費など	
運動系	ウォーキング	第2・4火 9:00~10:15	外/座敷	月100円(半期毎徴収)、保険料250円	
	簡単な体操	第2・4火 10:30~11:30	座敷	年3000円(4月一括)	
	筋トレ①	第2・4水 9:30~10:30	座敷	月300円(半期毎徴収)	
	筋トレ②	第2・4水 10:40~11:40			
	太極拳(前半) ※初心者向	第1~4土 9:30~10:30	ホール	年4000円(半期毎徴収)	
	太極拳(後半)	第1~4土 10:30~11:30			
	男性運動	第1~4月 10:40~11:40	座敷	入会金100円、月300円(半期毎徴収)	
	男性(男の)体操	第1~4月 9:00~10:30	座敷	月400円(半期毎徴収)	
	フラダンス	第1・3月 13:30~15:30	ホール	月500円(半期毎徴収)	
	ヨガ①	第1・3土 13:30~14:30	ホール	月500円(半期毎徴収)	
ヨガ②	第1・3土 14:45~15:45				
	レクリエーション体操 ※見学必須	第1・3水 10:00~11:30	座敷	月500円(偶数月徴収)	
文化系	編物	第1・3木 10:00~11:30	座敷	月500円(半期毎徴収)、材料費等	
	英会話 ※見学必須	第2・4水 13:00~15:00	座敷	月500円+北一代100円(半期毎徴収)、教材代1000円	
	絵手紙	第1・3木 13:30~15:30	座敷	月500円(半期毎徴収)、写生会昼食代	
	カラオケ	第1・3金 10:00~12:00	多目的	月500円(半期毎徴収)	
	カラオケしょうこ会	第1・3土 9:30~11:30	多目的	月500円(半期毎徴収)	
	茶道(裏千家) ※経験者	第1・3土 13:00~15:00	座敷	月1000円(材料費等含)、初釜費用等	
	自由画	第2・4金 10:00~12:00	座敷	月500円(半期毎徴収)、材料費等	
	楽しいカラオケ(通信加札)	第2・4金 9:30~11:30	多目的	月500円(半期毎徴収)	
	手品	第2・4月 14:00~16:00	多目的	月500円(半期毎徴収)	
	俳句	第2土 13:00~15:00	多目的	月1000円(教材費等含)、新句会費用	
	民謡	第1・3金 13:00~15:00	多目的	月500円+教材費100円(半期毎徴収)	
	謡曲	第2・4火 13:00~15:00	多目的	年600円(4月一括)、教材費	
	日本の名曲を歌う通信加札	第1・3月 9:30~11:30	多目的	月400円(4、7、10、1月徴収)	
	すぐ入会可	詩吟(宣洲流瑛心会)	第1・3水 13:00~15:00	多目的	月500円(偶数月徴収)
		大正琴(琴伝流)	第2・4木 13:00~15:00	多目的	月1000円(コピー代等含)
ダンス		第1・3木 10:00~12:00	ホール	なし	
わっくわく通信カラオケ		第1・3月 13:30~15:30	多目的	3か月で1000円(4、7、10、1月徴収)	

【随時入会(空が出たら順次入会)】・陶芸①(第1・3火) ②(第2・4木) (月1000円(材料費含む)、釉薬代等)
 ・パッチワーク(第2木午前)(月500円+材料費1000円) ・百人一首(第4金午後/月200円)

左京老人福祉センターだより



2月号

第234号 [平成31年1月15日発行]
 〒606-8103 京都市左京区高野西開町5
 電話:722-4650 FAX:707-7445
 (ホームページアドレス <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/sakyou.html>)

12/14教養講座
 「食べて動けば元気になれる」
行事のご報告
 12/28大掃除をしました!!
 みなさまのご協力で、
 気持ちよく
 新年を迎えることができました。
 ありがとうございました。

いきいきポイント 2/28 応募締切!
 センターだより掲載事業はすべて5ポイント!

布切りボランティア 申込必要

- 日時 | 2月22日(金) 午前9:30~終了次第
- 会場 | 当センター 座敷(椅子) *年齢不問
- 定員 | 10名程度 *隣りのテーブル
- 持ち物 | 布切ばさみ、飲み物 使う布です
- 申込 | 1/21(月)から受付開始 ※電話申込可

介護予防講座 平成31年度
筋トレのつどい 受講生募集

募集期間 | 1月15日(火)~2月5日(火)

- 期間 | 4月~翌年3月末 初心者の方歓迎
- 受講料 | 無料 見学にお越しください
- 定員 | それぞれ30名(申込多数の場合は抽選)

教養講座 **嚥下障害の予防・リハビリテーション**

- 日時 | 3月1日(金) 午前10:00~11:30
- 会場 | 当センター 座敷(椅子) 最後までおいしく安全に食卓しましょう
- 定員 | 30名(先着順)
- 講師 | 京都大原記念病院
- 持ち物 | 筆記用具、飲み物
- 申込 | 2/1(金)から受付開始 ※電話申込可

- ①やさしい筋トレA(初心者向)
第1・3木曜 午後1:30~2:15
 - ②やさしい筋トレB(初心者向)
第2・4木曜 午後1:30~2:15
 - ③たのしい筋トレA
第1・3金曜 午前9:30~10:15
 - ④たのしい筋トレA
第2・4金曜 午前9:30~10:15
- 申し込みは、当センターに直接お越しください。
 (↑電話・FAX・代理者不可)
 2月6日(水) ①②午後2時~ ③④午後3時~
 公開抽選と入会登録を実施します(↑代理者可)
 ※詳細は1月号からしでご確認ください。

手芸ボランティア養成講座 受講生募集

市内の高齢者施設に行き、作品作りのお手伝いをする活動

- 期間 | 4月~翌年3月末
- 教材費 | 月500円
- 申込 | 2/15(金)から受付開始 ※直接申込

大人のぬり絵サロン 自由参加

- 日時 | 1月11日(金)、23日(水) 午後1:30~3:30
- 会場 | 当センター多目的室、またはホール
- 持ち物 | 色鉛筆、上履き、飲み物

※両日、同じぬり絵です ※講師はいません

◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9:00~午後5:00

懐かしの名画上映会 自由参加

- 日時 | 1月26日(土) 午後1:30~(124分)
- 会場 | 当センター ホール *年齢不問
- 持ち物 | 上履き、飲み物 *内容はセンターに
- 主催 | 左京図書館 掲示しています