

# 青空だより

## 2月号

平成31年1月15日発行  
 京都市下京老人福祉センター  
 下京区花屋町通室町西入乾町292  
 下京総合福祉センター 2階  
 TEL(075)341・1730  
 FAX(075)341・3937



### 教養講座ののご案内

#### 講座① 編物講座

『棒針で編むハンドウオーマー』

【日時】2月13日(水)・27日(水)  
 午後1時30分～3時

【会場】和室 小

【定員】10名

【講師】志方紋子 氏

【材料】各自棒針・毛糸をご持参ください。

【申込】2月6日(水)午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。



#### 講座② 手芸講座

『おひなさま』

【日時】2月9日(土)

午前10時～11時30分

【会場】和室 小 【定員】10名

【講師】香村美代子 氏

【材料】150円

【申込】2月2日(土)午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。

※本講座は1時間30分の講座です。

途中退席はできませんのでご注意ください。



#### 講座③ 折紙のつどい

『角 鉢』

【日時】2月2日(土)

午前10時～11時30分

【会場】和室 大

【定員】20名

【材料】各自折紙をご持参ください。

【申込】1月26日(土)午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。



#### 講座④ ★新講座★

やさしい編物講座(かぎ針編)

編んで楽しい簡単な編物講座です。かぎ針の基本と一緒に学んでみませんか。今回は「コースター」を作ります。

初心者の方、ぜひお越し下さい。

【日時】2月2日(土)

午前10時～11時30分

【会場】和室 小

【定員】10名

【講師】志方紋子 氏

【材料】各自毛糸をご持参ください。

【申込】1月26日(土)午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。



### 介護予防講座ののご案内

#### 講座① 『ポール体操講座』

大きなエクササイズポールを使った運動を行い、バランスや体幹を鍛えます。

【日時】2月1日(金) ※2部制

①午後1時30分～2時30分

②午後2時40分～3時40分

【会場】集会所 【定員】各15名

【持物】動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物

【申込】1月23日(水)午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。

#### 講座② 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】①2月8日(金) 『脳トレ』

午後1時30分～2時30分

②2月22日(金) 『体力測定会』

午後1時～順次開始

【会場】集会所

【持物】①筆記用具・上靴・動きやすい服装・飲み物

②動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物

【申込】①事前申込不要。直接会場へお越し下さい。

②当日、午後12時45分から受付開始。

#### 講座③ 『楽笑エクササイズ講座』

【日時】2月12日(火)・26日(火)

午前10時～11時

【会場】和室

【持物】動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



## 講座④ 『ボクシング体操講座』

ボクシングの簡単な動きを取り入れた有酸素運動です。

【日時】 2月23日(土)

午前10時～11時30分

【会場】 集会室

【定員】 30名

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 2月16日(土) 午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。



各種講座の事前申込は、電話・代理ではできません。

## 救命救急講座のご案内

呼吸や心臓が止まった時に大切な「AED」の使い方・突然のけがや病気で倒れた方に対して行う応急手当などを学びます。

ぜひ、この機会に知識と技能を学んでみませんか。

【日時】 2月15日(金)

午後1時30分～4時30分

【会場】 和室

【協力】 下京消防署

【申込】 事前申込不要。



※直接会場へお越し下さい。

## 共同事業のご案内

中京老人福祉センターの皆さんと「卓球バレー」を通じて交流をしたいと思えます。

ぜひ、ご参加ください。

【日時】 2月25日(月)

午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【持物】 動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



## ひだまりサロンのご案内

『スマートフォン使い方交流会 第2弾』

スマートフォンを使っている方同士で、座談会をしてみませんか。これから、スマートフォンを使ってみようかな?とと思っている方も、ぜひ参加してみてください。

【日時】 2月8日(金)

午後2時30分～3時30分

【会場】 集会室

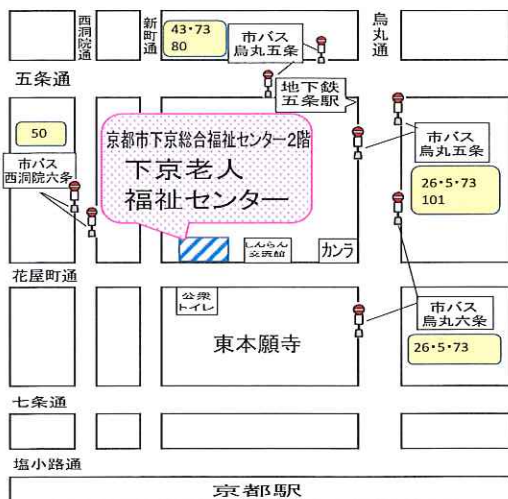
【持物】 筆記用具・飲み物・スマートフォン

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



## <センター周辺地図>



センターがピカピカになりました!  
年末大掃除で普段手の届かない場所の掃除にご協力いただき、本当にありがとうございました。



利用対象 市内在住 60歳以上の方  
開所時間 午前9時～午後5時  
休所日 日曜・祝日・年末年始  
(12月29日～1月3日)

最寄りの交通機関

市バス「烏丸六条」「西洞院六条」  
地下鉄「五条駅」

◇当センターには駐車場がないため、お車でのお来所はできません。お越しの際は、公共交通機関、自転車・バイクをご利用下さい。