

# 青空たより

2月号

平成30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

#### 『ひな人形』

【日時】2月14日(水)・28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】各自毛糸をご持参ください。

【申込】2月7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

#### 『2口のかわいいポーチ』

【日時】2月10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】200円

【申込】2月3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

#### 『かわいい服の爪楊枝入れ』

【日時】2月7日(水)

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31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。



## 介護予防講座ののご案内

### 講座① 『ボール体操講座』

大きなエクササイズボ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2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】集会室 【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24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9日(金) 『脳トレ』

午後1時30分～2時30分

②2月23日(金) 『体力測定会』

午後1時～順次開始

【会場】集会室

【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13日(火)・27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。

※直接会場へお越しください。

### 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24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17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。

# 心の病気を知るセミナー

心の病気は、周りから見て分かりにくい為、十分な理解をされていないのが現状です。今回は、「高齢者のうつ病について」のお話しを精神科医から聞きます。

【日時】2月5日(月) 午後1時30分～3時

【場所】集会室 【定員】50名

【協力】下京こころのふれあいネットワーク

【申込】1月22日(月) 午前9時30分から先着順で受付します。

※電話・代理での申込はできません。

※本セミナーは、各同好会の世話人及び会員を、対象とする研修を兼ねて行います。

## 京都市域老人福祉センター

### 『交流発表会』

市内の老人福祉センターの利用者の皆さんの交流の輪を広げていただくことと、合同で交流発表会を行います。

日時 平成30年2月3日(土)

午後12時20分開演

会場 ひとまち交流館 京都 大会議室

当センターから、朗読を楽しむ会の皆さんが出演されます。皆さん、応援よろしくお願いたします。



# 交通安全しおり大作戦

地域の子供達(幼児・園児・児童)がメッセージを書き込んで作った「交通安全のしおり」を、下京警察と一緒に下京老セン利用の皆さんに、配布しています。

「交通安全しおり」をもらった方は、お手紙を書いて下さい。書いてもらったお手紙は、下京警察の方が地域の学校にお届けします。

「返事が届いた」と子供達も喜ばれると思いますので、ご協力よろしくお願いたします。



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。



## <センター周辺地図>



高齢者の皆様に健康でいきいきと生活を送っていただけるよう、様々な事業を実施していきます。お気軽にお問合せください。



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。