

青空だより

6月号

平成30年5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



教養講座のご案内

講座① 手芸講座

『えんぴつのペットボトル入れ』

【日時】 6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】 6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② 編物講座

『ワンピースのスクエアモチーフカーディ』

【日時】 6月13日・27日・7月11日・25日(水)
 午後1時30分～3時
 【会場】 和室小
 【講師】 志方 紋子氏
 【定員】 10名



【申込】 6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③ 折り紙のつどい

『げた』

【日時】 6月6日(水)
 午前10時～11時30分
 【会場】 和室大
 【定員】 20名
 【材料】 各自折紙を持参ください。
 【申込】 5月30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を養い、体幹を鍛えます。

【日時】 6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】 5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。



各種講座の事前申込は、電話・代理ではできません。

講座② 『健康講座』

今回は、「骨粗鬆症と骨折」のお話を聞きます。

【日時】 6月7日(木) 午後2時～3時
 【会場】 集会室

【講師】 医療法人相馬病院 整形外科
 理事長 相馬 靖 氏

【持物】 筆記用具・飲み物
 【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



講座③ 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】
 ① 『脳トレ』
 6月8日(金) 午後1時30分～2時30分
 ② 『笑いあり簡単トレーニング』
 6月22日(金) 午後1時30分～3時

【会場】 集会室
 【持物】 ①筆記用具・飲み物
 ②上靴・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 『楽笑エクササイズ講座』

【日時】 6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・飲み物・タオル
 【申込】 事前申込不要。

※当日直接会場へお越し下さい。



ひだまりサロンのご案内

今月のテーマは、「初夏を楽しむメイクアップ」です。あなたに似合うメイクで初夏を楽しみませんか。

【日時】 6月8日（金） 2時30分～3時30分

【会場】 集会室

【講師】 愛と心の訪問看護リハビリステーション

【持物】 筆記用具・上靴・飲み物

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



★盆踊りのつどい★

【日時】 6月4日（月） 午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【持物】 上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。

★卓球バレーのつどい★

バレーボールをヒントに、1チーム6人が卓球台の周りに座り、長方形の木製ラケットでピン球を相手のコートに転がして返すゲームです。一緒に笑いながら楽しみませんか。

【日時】 6月25日（月） 午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【持物】 上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。

レイニーコンサート

レイニーコンサートを開催いたします。ぜひ、お越し下さい。

日時：6月30日（土）
午後1時30分～2時30分
会場：集会室
申込：事前申込不要
直接会場へお越しください。

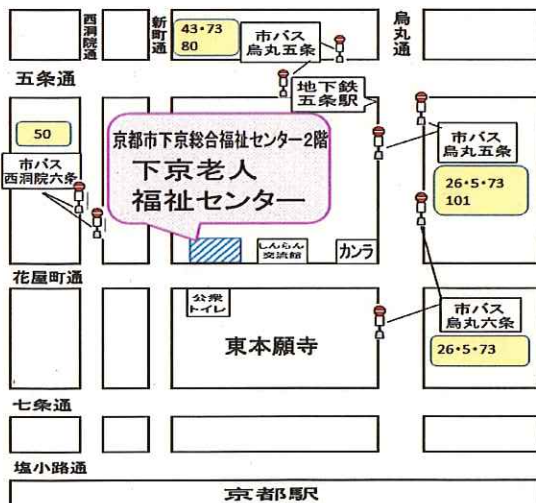


★舞踊同好会発表会★



★いろいろな取り組みました★

<センター周辺地図>



◇当センターには駐車場がないため、お車での来所はできません。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。

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」

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)

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ます。お気軽にお問合せください。

