

青空だより

6月号

平成29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



教養講座ののご案内

講座① 手芸講座

『石鹼のリボンシューズ』

【日時】6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】2000円

【申込】6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② 編物講座

『ストール』

【日時】6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】各自で毛糸をご持参ください。

【申込】6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③ 折り紙のつどい

『かわいいワンピース』

【日時】6月20日(火)

午後1時30分～3時

【会場】和室大

【定員】20名

【申込】6月13日(火) 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、バランスを養い、体幹を鍛えます。

【日時】6月2日(金)

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

【申込】5月26日(金) 午前9時30分受付。

定員を超える場合はその場で抽選。

※電話・代理での申込はできません。

講座② 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】

① 『脳トシ』

6月9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23日(金) 午後1時30分～

【会場】集会室

【持物】①筆記用具

②上靴・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。

講座③ 『楽笑エクササイズ講座』

【日時】6月13日・27日

毎月第2・4(火) 午前10時～11時

【会場】和室

【持物】動きやすい服装・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】6月24日(土)

午前10時～11時30分

【会場】集会室 【定員】30名

【申込】6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。

※電話・代理での申込はできません。



講座⑤ 『練功十八法のつどい』

【日時】 6月17日(土) 午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【講師】 佐谷 順子氏

【持物】 上靴・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。



(注) 今月は、第3土曜日に変更です。

講座6 『笑いヨガ体操講座』

笑いヨガは、ひたすら笑うだけで効果絶大の健康法です。一緒に大笑いしませんか。

【日時】 6月14日(水) 午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室 【講師】 上田 弘子氏 (看護師)

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。

★大人の塗り絵を楽しむつどい★

【日時】 6月30日(金) 午前10時～11時30分

【会場】 和室

【持物】 色えんぴつ (センターでも用意しています)

【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★

【日時】 6月26日(月) 午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【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

『ゴミの分別について』

ごみの出し方・仕分け方について学びます。疑問に思うこと等、一緒に聞いてみませんか。

【日時】 6月9日(金)

午後2時30分～3時30分

【会場】 集会室 【持物】 筆記用具

【講師】 下京工コまちステーション

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



キラリ賞のご案内

「3月の月間キラリ賞」が決定しました。おめでとうございます。



★4月の月間キラリ賞の投票が始まりました★
今回は、5名の方がキラリ賞に選ばれました。
5名の中から月間キラリ賞が選ばれます。
夜間に一番目立つと思われる方を1名選んで投票してください。

いろいろ取組みました！
最近の報告



舞踊同好会発表会



<センター周辺地図>

