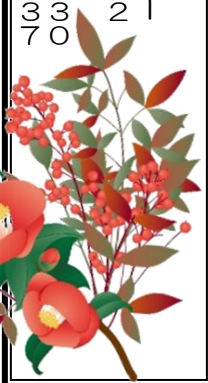


青空がより

2月号

令和6年1月20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

『七宝編みのまつすぐベスト』

【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(先着順)

【講師】 志方 紋子氏

【材料】 お好みの毛糸とかぎ針5号～6号を1持参
 ください。



【申込】 2月7日(水) 午前9時30分～(電話可)

講座② 手芸講座

『リースのおひな様』

【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】 1000円

【申込】 1月27日(土) 午前9時30分～
 定員を超える場合はその場で抽選。

※本講座の申し込みは来所のみです。



センターがピカピカになりました!

年末大掃除にご協力いただき、
 本当にありがとうございました



講座③ 京の歴史と文化

『蛸薬師通の今昔を往く②』(座学)

烏丸から蛸薬師通を東へ、最後はあの「近江屋」の跡地へ。

【日時】 2月7日(水)

午前10時～11時30分

【会場】 和室

【定員】 30名(先着順)

【講師】 永田 信一氏(元京都市考古資料館館長)

【持物】 筆記用具・飲み物

【申込】 1月31日(水) 午前9時30分～(電話可)



講座④ スマホ使い方交流会

『LINEで写真の加工、文字入れは楽しい』

CITTA会がご案内します。

※講習内容によっては、通信料がかかる場合があります。

【日時】 2月20日(火)

午後1時30分～3時

【会場】 和室大

【定員】 16名(先着順)

【持物】 各自スマートフォン・筆記用具

【申込】 2月13日(火) 午前9時30分～(電話可)



介護予防講座ののご案内

講座① 『ボール体操講座①②』

大きなエクササイズボールを使った運動です。

【日時】 2月2日(金)

① 午後1時30分～2時15分

② 午後2時25分～3時10分

【会場】 集会室

【定員】 各15名(先着順)

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 1月26日(金) 午前9時30分～(電話可)



講座② 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】 『脳』

2月9日(金)

午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【定員】 各30名(先着順)

【講師】 下京区介護予防推進センター

【持物】 筆記用具・上靴

動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 2月2日(金) 午前9時30分～(電話可)



講座③ 『音楽認知ケア講座』

音楽に合わせて、気軽に介護予防体操を楽しみましょう。

【日時】 2月14日(水)

午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【定員】 30名(先着順)

【講師】 上田 弘子氏

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 2月6日(火) 午前9時30分～(電話可)



講座④ 『椅子に座ってヨガ講座』

椅子に座って出来る、体に負担が少ないヨガです。

【日時】 2月27日(火)

午後1時30分～2時45分

【会場】 集会室

【定員】 24名(先着順)

【講師】 上田 はじめ氏

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 2月19日(月) 午前9時30分(電話可)



講座⑤ 『ストレッチ講座』

【日時】 2月29日(木)

① 『ストレッチ体操講座』

午後1時40分～2時20分

※「ストレッチ体操講座」初心者の方は、説明が

午後1時20分～1時35分にありますので、

必ずご参加下さい。

② 『ストレッチで腰痛改善講座』

午後2時30分～3時45分

※腰痛改善のためのストレッチを行いますので、

対象は、医師などから運動制限のない方です。

【会場】 集会室

【定員】 30名(先着順)

【講師】 山本 明美氏

【持物】 上靴・動きやすい服装・飲み物

バスタオル又はヨガマット等

【資料代】 300円②腰痛改善講座初めての方のみ

【申込】 2月21日(水) 午前9時30分(電話可)

※資料代は、29日徴収しますので、おつりのない

ように小銭のご準備お願いします。



講座⑥ 『笑いヨガ講座』

【日時】 2月29日(木) 午前10時～11時

【会場】 和室

【定員】 30名(先着順)

【講師】 上田 弘子氏

【持物】 動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 2月20日(火) 午前9時30分(電話可)



盆踊りのつどい

【日時】 2月5日(月)

午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【定員】 24名(先着順)

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 1月29日(月) 午前9時30分(電話可)



歌マエ広場

懐かしい曲と一緒に歌って元気になりましょう。

【日時】 2月8日(木) 午前10時～11時

【会場】 集会室

【定員】 40名(先着順)

【持物】 上靴・飲み物

【申込】 2月1日(木) 午前9時30分(電話可)

※歌本を貸出します。



練功十八法のつどい

【日時】 ①2月10日(土)・②24日(土)

午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【定員】 35名(先着順)

【講師】 佐谷 順子氏

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 ①2月3日(土) 午前9時30分(電話可)
②2月17日(土) 午前9時30分(電話可)



リズムダンスのつどい

【日時】 2月19日(月)

午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【定員】 30名(先着順)

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 2月10日(土) 午前9時30分(電話可)



★ひだまりサロン★ ★申込不要

【日時】 2月9日(金) 午後2時30分～3時30分

【講師】 京滋ヤクルト販売

テーマは、『健康は腸から』について

乳酸菌の知識で健康的な生活習慣を！

各種講座は、全て本人(代理不可)の事前申込になります。一部講座では、電話での受付も行います。

電話での受付の際にお知らせする受付番号は、控えて来所時に必ずお持ちください。センターで番号の確認が必要になった際にお声がけ致します。

★申込不要のつどいは裏面に掲載中★

当センターを紹介するQRコードです。



広報紙『青空だより』配架場所
*下京区役所 *下京図書館
*京都市長寿すこやかセンター等

紹介サイトの検索

下京老人福祉センター

検索