

# 青空だより

## 10月号

平成29年9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

『ハンドウオーマー』

【日時】 10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

【材料】 各自毛糸をご持参ください。

※今回は、棒針で編みます。

【申込】 10月4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

『干支 いぬ』

【日時】 10月14日(土) 午前10時～11時30分

【会場】 和室小

【定員】 10名

【材料】 150円

【講師】 香村美代子氏

【申込】 10月7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 折り紙のつどい

『花の器』

【日時】 10月17日(火)

午後1時30分～3時

【会場】 和室大

【定員】 20名

【申込】 10月10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、バランスや体幹を鍛えます。

【日時】 10月6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

【持物】 動きやすい服装・飲み物・タオル

【申込】 9月22日(金) 午前9時30分受付。  
希望時間帯から順次受付します。

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】 10月13日(金)

午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【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 『元気はつらつ・スカット講座』

【日時】 10月20日(金) 午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【持物】 動きやすい服装・飲み物

【申込】 事前申込不要。

#### 講座④ 『楽笑エクササイズ講座』

【日時】 10月10日・24日 第2・4火曜日

午前10時～11時

【会場】 集会室

【持物】 動きやすい服装・飲み物・タオル

【申込】 事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。

#### 講座⑤ 『笑いヨガ体操講座』

笑いヨガは、ひたすら笑った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】 10月11日(水)

午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【持物】 動きやすい服装・上靴・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。



ぴっかり光って、しっっかり確認！  
交通安全キラリリーダー委嘱式

下京老人福祉センターと下京警察とのコラボで『秋の交通安全運動 交通安全キラリリーダー委嘱式』を開催します。キラリ賞に選ばれたキラリリーダー5名が参加されます。一緒に応援に行きましょう。その他にも、警察音楽隊による「コンサート」・大谷保育園児さんのパフォーマンス・藤乃家海瑠来さんによる「落語」・舞踊同好会による「交通安全舞踊」キラリリーダー5名の「交通安全ファッションショー」などがあります。みなさん、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。  
※観覧希望の方は事務所にて入場整理券をお渡しします。

【日時】9月27日(水)  
午後2時～4時

【会場】しんらん交流会館  
2階大谷ホール



ひだまりサロンのご案内

★足圧測定会★

『あなたの足、大丈夫ですか？』足圧測定器を使って身体のバランスをチェックします。いつもの姿勢で立ってどこに負担がかかっているか調べてみませんか。

【日時】10月13日(金)

午後2時30分～3時30分

【会場】集会室

【持物】筆記用具・

【申込】事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。

いろいろ取組みました！  
～最近の講座報告～

新スポーツ大会



健康講座



ひだまりサロン



認知症あんしんセミナー



～青空まつり 舞台発表会～

日時：10月28日(土)

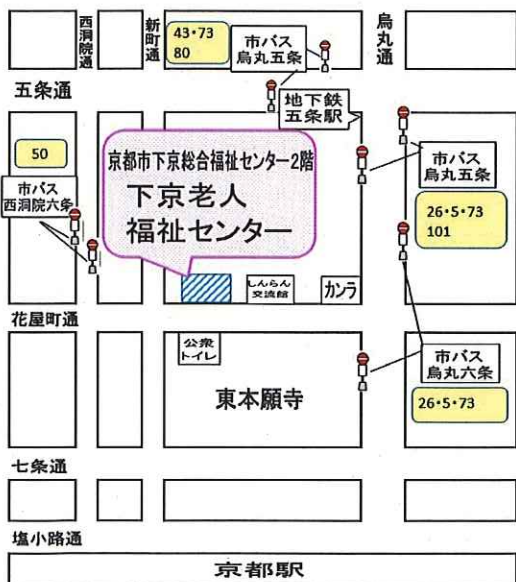
午前9時～午後4時

会場：センター集会室



今年も、舞台発表会を開催します。ぜひ、この機会にご家族・友人をお誘いのうえご来場ください。

<センター周辺地図>



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。

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。

