

青空がより

9月号

令和3年8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(0775)341・1730
 FAX(0775)341・3937



教養講座ののご案内

講座① 編物講座

『パイナップル模様のフレンチブル』

※4回参加できる方が対象です。

【日時】9月8日・22日(水)
 10月13日・27日(水)

午後1時30分～2時30分



【会場】和室小
 【定員】8名(先着順)
 【材料】各自毛糸をご持参ください。
 かぎ針を使用します。

【申込】9月1日(水)午前9時30分～**電話のみ**

講座② 手芸講座

『ミニリュック2個』

【日時】9月11日(木)午前10時～11時

【会場】和室小
 【定員】8名
 【材料】1000円
 【申込】8月28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。

講座③ 『テーブルフラワー講座』

【日時】9月21日(火)午前10時～11時

【会場】和室小
 【定員】8名(先着順)
 【材料】1000円(持ち帰り袋持参)

【申込】9月14日(火)午前9時30分～



※本講座の申し込みは来所のみです。

緊急事態宣言発令中の講座申込は**電話のみ**とします

講座③ スマホ使い方交流会

『電源の入れ方とボタン操作、電話のかけ方とカメラの使い方』

総務省デジタル活用支援講座として

CITTA会のご案内します。

【日時】9月21日(火)

午後1時30分～3時30分

【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】9月14日(火)午前9時30分～**電話可**



下京区地域支え合い活動入門講座

あなたの地域での活動を応援します!!

高齢者を地域で支えていくための取り組みを一緒に考えてみませんか? 支援活動を始める前の基礎知識についてもお話しします。

【日時】9月27日(月)午前9時30分～11時30分

【会場】3階会議室

【定員】10名

【申込】先着順。(定員になり次第締め切り)

※電話・郵便・FAX又はEメールのいずれかの方法でお申込み下さい。詳細は配架のチラシをご覧ください。

【申込先】下京区社会福祉協議会 3階

下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

介護予防講座ののご案内

講座① 『椅子ビクス講座』

椅子に座って体操をします。心・頭・体をリフレッシュしませんか。

【日時】①9月1日(土)・②9月4日(土)

午前10時～11時30分

【会場】和室

【定員】18名(先着順)

【持物】動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】8月25日(水)午前9時30分～**電話可**

※①又は②のどちらかを選んでの申し込みです。



講座② 『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。気軽に楽しめる講座です。

【日時】①9月14日(火)・②9月28日(火)

午後1時30分～2時45分

【会場】集会室

【定員】20名(先着順)

【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】9月7日(火)午前9時30分～**電話のみ**

※①又は②のどちらかを選んでの申し込みです。



講座③ 『楽笑エクササイズ講座』

【日時】①9月14日(火)・②9月28日(火)

午前10時～11時

【会場】和室

【定員】18名(先着順)

【持物】動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】①9月7日(火)午前9時30分～**電話のみ**
 ②9月21日(火)午前9時30分～**電話可**



講座④ 『音楽認知ケア講座』

椅子に座って体操をします。音楽に合わせて軽い運動をして認知機能を高める講座です。

【日時】9月8日
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】9月1日(水) 午前9時30分(電話可)



講座⑤ 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】9月10日(金) 午後1時30分～2時30分
① 『脳トレ中』
② 『楽しく簡単トレーニング』

【会場】集会室
【定員】24名(先着順)
【持物】①筆記用具・上靴・動きやすい服装
②上靴・動きやすい服装・タオル
飲み物

【申込】①9月9日(金) 午前9時30分(電話可)
②9月17日(金) 午前9時30分(電話可)

講座⑥ 『椅子に座ってボクシング体操講座』

椅子に座って行う簡単なボクシング体操です

【日時】9月25日(土) 午前10時～11時30分
【会場】集会室
【定員】20名(先着順)
【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物
【申込】9月18日(土) 午前9時30分(電話可)

第27回青空まつり作品展示会中止

9月17日(金)・18日(土)
緊急事態宣言の発令に伴い、感染症予防対策の為作品展示会を中止いたします。

練功十八法のつどい

【日時】①9月11日・②9月25日(土)
午後1時30分～3時
【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】9月4日(土) 午前9時30分(電話のみ)



リズムダンスのつどい

オールディーズの音楽に合わせて一緒に踊りましょう!!

【日時】9月13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】9月6日(月) 午前9時30分(電話のみ)



★なぞり書きを楽しむつどい★ 申込不要★

俳句や短歌や歌などをなぞり書きします。

【会場】和室
【日時】9月13日(月) 午前10時～11時
【定員】24名(先着順)
【持物】B又は2Bの鉛筆・消しゴム・飲み物



★卓球バレーのつどい★ 申込不要★

【日時】9月27日(月) 午後1時30分～3時
【定員】24名(先着順)
【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

★ラジオ体操のつどい★ 申込不要★

【日時】9月29日(水) 午後1時30分～2時30分
【定員】24名(先着順)
【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

一時閉所のお知らせ

京都府及び京都市への「緊急事態宣言」発令に伴い、京都市の方針により京都市内の老人福祉センターを一時閉所します。

一時閉所期間 令和3年8月20日(金)～9月12日(日)

上記期間以降については、国内及び市内での新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ判断します。

閉所のお知らせは、京都市長寿すこやかセンターホームページでもご案内しております。

長寿すこやかセンターHP



盆踊りのつどい

【日時】9月6日(日)
午後1時30分～2時30分
【会場】集会室
【定員】20名(先着順)
【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物
【申込】8月30日(月) 午前9時30分(電話可)

中止

