

青空だより

7月号

平成30年6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 折り紙のつどい

『アコーディオンボックス』

【日時】7月4日(水)

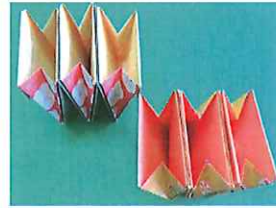
午前10時～11時30分

【会場】和室大 【定員】20名

【材料】各自折り紙を持参ください。

【申込】6月27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

『あさがお・スカーフ』

【日時】7月14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】100円

【申込】7月7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。

※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。

各種講座の事前申込は、電話・代理ではできません。



介護予防講座ののご案内

講座① 『楽笑エクササイズ講座』

【日時】7月10日・24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。

※直接会場へお越し下さい。



講座② 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】

① 『脳トレ』

7月13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』

7月27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③ 『笑いヨガ講座』

【日時】7月11日(水)午後2時～3時

【会場】集会室

【講師】上田 弘子氏

【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。



講座④ 『元気はつらつ・スカット！講座』

皆さん、日々笑っていますか？

さまざまなプログラムやゲームを楽しみ、

みんなで「スカット！」して笑顔になる講座です。

ぜひ、お越しください。

【日時】7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・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。

ひだまりサロン

『夏場の熱中症予防と栄養補助食品について』

【日時】7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・飲み物

【申込】事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。



相談事業のご案内

『出張なんでも相談会』

日常生活にかわる様々な困りごと・悩み事等を専門家に聞いてみませんか。

【日時】7月31日(火)

午後1時30分～3時30分

【会場】下京総合福祉センター 3階

【申込】随時センターにて受付。

★盆踊りのつどい★

【日時】7月2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】7月23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

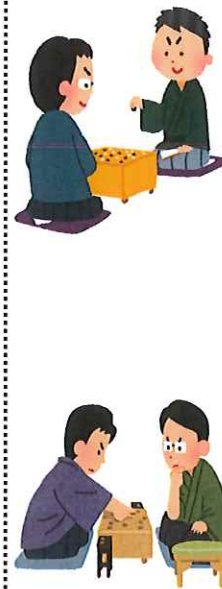
【申込】事前申込不要。

※直接会場へお越し下さい。

下京区シルバークラブ連合会

★囲碁・将棋大会★

7月28日(土)に下京区シルバークラブ連合会の『囲碁・将棋大会』が開催されます。ぜひ、応援にお越しください。



いろいろ取り組みました!

健康講座の様子



ひだまりサロンの様子



カラオケ同好会② 会員募集!

活動日: 第2土曜
午後1時～3時

ぜひ、見学にお越しください。



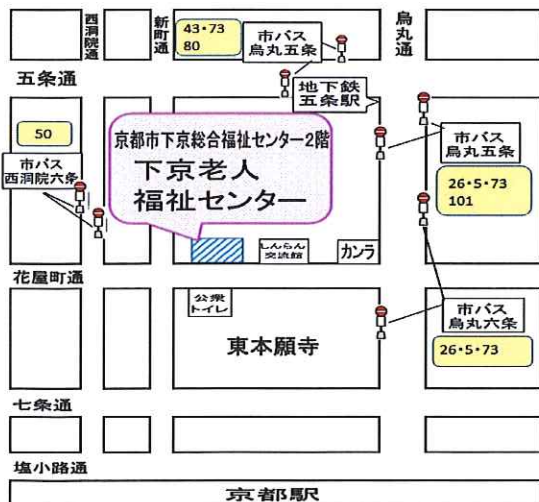
洛陽会(謡曲) 会員募集!

活動日: 第1・3木曜
午後1時～3時

ぜひ、見学にお越しください。



<センター周辺地図>



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。



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)

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。