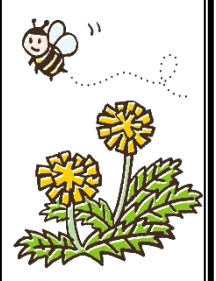


# 青空がより

## 3月号

令和6年2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

##### 『ファイナップナシエの2玉マーケットバッグ』

【日時】 3月13日・27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、かぎ針5号など毛糸の太さに合わせてご持参ください。



【申込】 3月6日(水) 午前9時30分～(電話可)

#### 講座② 手芸講座

##### 『和柄の帯地リュック』

【日時】 3月9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】 2500円



【申込】 2月24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。

#### フラワーアレンジメント講座



見本  
 春のお庭をイメージした華やかなスプリングガーデンリース

#### 講座③ 京の歴史と文化

##### 『西洞院通の今昔を往く①』(座学)

今回は、当センターに最も近い西洞院通を巡りその変化と歴史を確かめて下さい。

【日時】 3月6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】 2月28日(水) 午前9時30分～(電話可)

#### 講座④ スマホ使い方交流会

##### 『LINEで位置情報の送信など様々な共有』

※講習内容によっては、通信料がかかります。

【日時】 3月19日(火) 午後1時30分～3時

【会場】 和室大  
 【定員】 16名(先着順)

【講師】 C-IT A会(京都市地域ITアドバイザー会)  
 【持物】 各自スマートフォン・筆記用具

【申込】 3月12日(火) 午前9時30分～(電話可)

#### 講座⑤ フラワーアレンジメント講座

##### 『スプリングガーデンリース』

【日時】 3月29日(金) 午後1時30分～3時30分

【会場】 和室大  
 【定員】 10名

【講師】 館花 文香氏・大倉 美知子氏  
 【材料】 1500円

【持物】 フラワーバサミ・持ち帰り袋  
 【申込】 3月15日(金) 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。

### 相談事業ののご案内

#### 『介護サービスなんでも相談会』

介護にかかわるお悩み等をお聞きします。個別に相談時間をお取りしますので、お気軽におたずね下さい

【日時】 3月23日(土) 午後1時30分～3時20分

【会場】 和室小  
 【定員】 3名(先着順)

【担当】 下京ケアプランセンター 介護支援専門員  
 【申込】 3月9日(土) 午前9時30分～(電話可)

※相談時間は、ひとりの30分

### 介護予防講座ののご案内

#### 講座① 『ストレッチ講座』

【日時】 3月12日(火)

① 『ストレッチ体操講座』  
 午後1時40分～2時20分

※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】 集會室  
 【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】 3000円②腰痛改善講座初めの方のみ  
 【申込】 3月5日(火) 午前9時30分～(電話可)

※資料代は、12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。

★申込不要のつどいは裏面に掲載中★



## 講座② 『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】 3月13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】 3月6日(水)午前9時30分～(電話可)



## 講座③ 『さわやか筋トレ』 登録制の講座

- 【期間】 4月～7月 第1・3水曜日
- 午後1時30分～3時

- 【会場】 集会室
- 【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物
- 【定員】 40名

※対象は、医師などから運動制限のない方

- 【申込】 3月6日(水)午前9時30分～

3月16日(土)午後4時

期間中に来所のみ受付。先着順ではありません。申込者が定員を超えた場合には、公開抽選で受講者を決定します。補欠登録は5名までとします。

- 【抽選】 3月18日(月)午後3時30分～
- 【発表】 3月25日(月)センターに掲示します。

## 講座④ 『脳いきいき健康クラブ』

- 【日時】 ①『脳トレーニング』

3月8日(金)午後1時30分～2時30分

②『体力測定会』開催!!

3月22日(金)午後1時30分～3時

- 【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①のみ・上靴

動きやすい服装・タオル・飲み物

- 【申込】 ①3月1日(金)午前9時30分～(電話可)
- ②3月15日(金)午前9時30分～(電話可)

## 講座⑤ 『元気はつらつ・スカット!講座』

元気はつらつに生活するためのプログラム(コンピュータゲームのボーリング等)を楽しみ、みんなでスカット!しましょう。

- 【日時】 3月15日(金)午後1時30分～3時
- 【会場】 集会室
- 【定員】 27名(先着順)
- 【協力】 下京区社会福祉協議会内
- 【講師】 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
- 【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物
- 【申込】 3月8日(金)午前9時30分～(電話可)



## 講座⑥ 『椅子に座ってヨガ講座』

- 【日時】 3月26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】 3月18日(月)午前9時30分～(電話可)



## 講座⑦ 『笑いヨガ講座』

- 【日時】 3月29日(金)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】 3月22日(金)午前9時30分～(電話可)



## 盆踊りのつどい

- 【日時】 3月4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】 2月26日(月)午前9時30分～(電話可)



## 歌マエ広場

懐かしい曲を一緒に歌って元気になりましょう。

- 【日時】 3月14日(木)午前10時～11時
- 【会場】 集会室
- 【定員】 各40名(先着順)
- 【持物】 上靴・飲み物
- 【申込】 3月7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】 ①3月9日(土)②23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】 ①3月2日(土)午前9時30分～(電話可)
- ②3月16日(土)午前9時30分～(電話可)

## リズムダンスのつどい

- 【日時】 ①3月11日(月)②18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】 ①3月4日(月)午前9時30分～(電話可)
- ②3月11日(月)午前9時30分～(電話可)



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