

右京中央老人福祉センター

うずまさだより二月号

平成三十一年一月十五日発行

『ロコモ体操②』

〔日時〕二月二十七日(水)

午前十時～十一時

〔講師〕(株)ビバ

健康運動指導士 松井 孝介氏

〔定員〕五十名

〔対象〕市内在住の六十歳以上の方

〔費用〕無料

〔持ち物〕タオル、飲み物、上靴

〔申込〕一月二十八日(月)～

二月九日(土)

※ご本人が来所の上お申込み下さい。

※椅子に座って行う運動です。

※医師から運動の制限をうけていない方

※定員超過の場合は抽選します。

抽選結果は、二月十三日(水)



京都市右京区
太秦森ヶ前町
22-3
TEL
865-8425
FAX
865-8569

『女性だけの筋トレ』

平成三十一年、四月～九月の半年間の
クラス参加者を募集します。

〔開催日〕毎月第一・三木曜日

① 九時半～十時四十分

② 十時五十分～十二時

※①か②どちらかを選んでお申込み下さい。

〔募集人数〕各五十名

〔募集期間〕二月十八日(月)～

三月二日(土)

※応募者多数の場合は抽選し

三月十一日(月)に発表します。

〔持ち物〕タオル、飲み物、上靴

※ご本人が来所の上、お申込み下さい。

※医師から運動の制限を受けていない方



『歌のつどい』

平成三十一年、四月～一年間のクラ
ス参加者を募集します。

〔開催日〕

水曜クラス毎月第一水曜日

① 午後一時半～二時四十五分

② 午後三時～四時十五分

土曜クラス毎月第二土曜日

① 午前九時十五分～十時半

② 午前十時四十五分～十二時

※四つの中から一つを選んでお申込み下さい。

〔募集人数〕各八十名

〔募集期間〕二月十八日(月)～

三月九日(土)

※応募者多数の場合は抽選し、

三月十三日(水)に発表します。

〔持ち物〕歌詞本・上靴・飲み物

※教材をお持ちでない方は、(歌詞本三冊分)コピー代百五十円(ご用意下さい)。

なお、教材は、二月二十七日以降にセンター受付まで



「自分でできるマッサージ」

【日 時】二月二十八日(木)

午前十時～十一時

【講師】富樫 朋美先生(ヨガインストラクター)

【定員】五十名

【会場】センター会議室

【費用】無料

【申込】一月二十四日(木)～

二月九日(土)



※ご本人が来所の上、お申込み下さい。

※定員超過の場合は抽選します。

抽選結果は、二月十三日(水)

三十年度 修了発表会

一年間の総まとめの発表会です。

どうぞ、ご家族やお友達、ご近所の方も

お誘いあわせの上、ぜひお越し下さい。

☆作品展示

日時…二月十八日(月)～二十日(水)

午前九時～午後四時半

(二十日のみ午後四時まで)

場所…当センター 会議室・廊下

☆舞台発表

日時…二月二十三日(土)

午前九時二十分～午後三時半

場所…当センター ホール・和室



多世代交流「盆踊りのついで」

毎月一回、センターのホールで盆踊りを開催します。

右京踊りの会協力

【日 時】二月五日(火)

午後一時半～三時半

【持ち物】上靴・水分補給用飲み物・

タオル

※ごなたでも参加できます。申込不要



年末大掃除のご協力

ありがとうございます。

十二月二十八日、年末のお忙しい中にもかかわらず、たくさんの方がお越し下さりセンターの大掃除をして下さいました。

本当に皆様のご協力を頂きありがとうございました。

お願い

※各自、上靴を必ずご持参下さい。

又、靴袋を用意するなど靴の間違い防止にご協力をお願いします。

※当日は駐輪場の混雑が予想されますので自転車の整理整頓にご協力下さい。

又、公共交通機関をご利用下さい。

老人福祉センターについて

利用資格…京都市在住の六十歳以上の方
利用料…無料(必要に応じて教材費などの
実費負担あり)

開所時間…午前九時から午後五時まで

休所日…日曜・祝日・年末年始

(十二月二十九日～一月三日)

※駐車場はありません。車での来所はご遠慮下さい。徒歩、自転車、公共交通機関等をご利用ください。

※初めてご利用の方は受付にお越し下さい。利用について説明をさせていただきます。利用者カードを作成頂きます。

- 地下鉄…《太秦天神川》下車徒歩10分
- 京福電車…《嵐電天神川》下車徒歩10分
- 市バス…11、27、70、75、80系統 他
《太秦天神川駅前》下車徒歩10分
- 京都バス…71～73系統《蚕の杜》下車徒歩10分



センター周辺地図