

# 栂辻だより

# 2月



## 2月の講座案内

京都市山科老人福祉センター

〒607-8169 京都市山科区栂辻西浦町 41-107

TEL: 075-501-1630 FAX: 075-501-1630

ホームページ: [京都市山科老人福祉センター](#)で検索

公共機関: 地下鉄東西線「栂辻駅」下車

令和6年1月20日発行

## デュアルタスク体操

日時①: 2月8日(木) (1)9時30分~10時30分

(2)10時40分~11時40分

申込①: 1月22日(月)~24日(水) 午前9時~

(来所にて事前申込、先着順ではありません。)

抽選日①: 1月25日(木)

日時②: 2月22日(木) (1)9時30分~10時30分

(2)10時40分~11時40分

申込②: 2月5日(月)~7日(水) 午前9時~

(来所にて事前申込、先着順ではありません。)

抽選日②: 2月8日(木)

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 各25名(定員超過の場合抽選)

講師: 吉田 充江氏

持ち物: 運動靴、飲み物、動きやすい服装

※当選者はセンター内に掲示します。抽選結果は電話でも問合せしていただけます。



## からだメンテナンス体操

日時①: 2月8日(木) (1)午前9時40分

~10時40分 (2)午前10時50分~11時50分

申込①: 1月26日(金) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

日時②: 2月22日(木) (1)午前9時40分

~10時40分 (2)午前10時50分~11時50分

申込②: 2月9日(金) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各10名(先着順・代理不可)

講師: 鍼灸師 岡崎 巧氏

持ち物: ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装、運動靴、飲み物



## わいわい笑顔でリズム運動

椅子に座ったり、立ったりしながらのエアロビクスで

す。リズムに合わせて、楽しく運動しましょう。

日時①: 2月8日(木)

午後1時30分~2時30分

申込①: 1月24日(水) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

日時②: 2月22日(木)

午後1時30分~2時30分

申込②: 2月7日(水) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 各25名(先着順・代理不可)

講師: ここカラダ! Project 古川 真弓氏

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物



## 脳のトレーニング

日時①: 2月8日(木) 午後2時45分~3時45分

申込①: 1月27日(土) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

日時②: 2月22日(木) 午後2時45分~3時45分

申込②: 2月10日(土) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各16名(先着順・代理不可)

講師: ここカラダ! Project 古川 真弓氏

持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物



## おとなのぬり絵講座

日時：2月9日(金)、10日(土)  
午前10時～12時



会場：山科老人福祉センター 2階教室  
定員：各16名  
申込：申込不要(自由参加)

☆ただし定員を超えた場合は参加を制限します。参加できなかった方はぬり絵の下絵・色見本はお渡してきます。

持ち物：色えんぴつ、上履き

材料費：下絵1枚10円、見本カラー1枚50円

## 楽しく健康体操

いつまでも自分の足で歩ける身体を作るために、主に下半身の運動を行います。

日時：2月28日(水)

午前10時30分～11時30分

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：25名(先着順・代理不可)



申込：2月13日(火)午前9時～

(来所か電話にてお申込みください)

講師：ここカラダ! Project

古川 真弓 氏

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

## 認知症サポーター養成講座

～いつまでもセンターの仲間たちと一緒に～  
認知症学べばわかる 一人ひとりの個性と大切にしたいこと

日時：2月7日(水)午前10時～11時30分

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：25名(先着順)

申込：1月25日(木)午前9時～



(来所か電話にてお申込みください)

講師：京都市勧修地域包括支援センター 職員

持ち物：筆記用具、飲み物

☆山科中央老セン、山科老セン共同事業

## ちぎり絵講座(チューリップ)

日時：2月29日(木)午前9時30分～12時

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：26名(先着順・代理不可)

申込：2月15日(木)午前9時～



(来所か電話にてお申込みください)

材料費：200円(2月27日までに事務所へ)

講師：センター職員

持ち物：筆、小皿、フエキ糊、ボールペン(赤か青)、上履き

※28日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり

28日以降のキャンセルは準備の都合上材料費は返金できません。

## スマホで困っていませんか? スマホ相談会

「シニアスマホ・サポーター」が、あなたの“困った”に1対1で教えます。

日時：2月29日(木)

① 午後1時～1時40分

② 午後1時50分～2時30分

③ 午後2時40分～3時20分

④ 午後3時30分～4時10分



会場：山科老人福祉センター 2階教室

定員：各3名(先着順・代理不可)

申込：2月16日(金)午前9時～

(来所か電話にてお申込みください)

講師：花パソ、シニアスマホ・サポーター

持ち物：スマホ、筆記用具、上履き

☆この事業は、2023年度京都生協社会貢献活動助成金により実施されます。☆

## 音楽認知ケア講座

椅子に座って体操します。音楽に合わせて軽い運動をして認知ケアを図る講座です。

日時：2月29日(木)午後2時～3時

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：25名(先着順)

申込：2月16日(金)午前9時～



(来所か電話にてお申込みください)

講師：介護予防運動士/認知症音楽ケア指導士

上田 弘子 氏

持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル

◆◆◆ 老人福祉センターでは ◆◆◆

- ・安全のため、自分にあつた上靴、スリッパを持参しましょう。衛生管理上、裸足は禁止です。
- ・定期的に空気の入替え、換気をしましょう。

