

# 柳辻だより

2月

発行：H30年2月：山科老人福祉センター  
 住所：京都市山科区西浦町41-107  
 電話・FAX：075-501-1630

## 同好会一覧表（30年度）

平成30年2月現在

	種 目	講 師	講 習 の 日 時		
新 同 好 会	絵 手 紙①	柳本 良子	第2.4	火曜日	10:00 ~ 12:00
	健康 ダンスA	山本 信子	第1.3	木曜日	13:30 ~ 15:30
	3B体操A	山本智佐子	第1.3	金曜日	9:30 ~ 10:30
同 好 会	太 極 拳 A	都成かよ子	第1.3	月曜日	9:30 ~ 10:30
	太 極 拳 B				10:45 ~ 11:45
	編み物 A (2階)	山内 道子	第1.3	月曜日	10:00 ~ 12:00
	編み物 B (2階)				
	謡 曲 (2階)		第1.2.3	月曜日	13:00 ~ 15:30
	着 付 け	飯田由美子	第2.4	月曜日	9:30 ~ 10:40
					10:45 ~ 12:00
	民 謡	浅野もあこ	第1.3	火曜日	10:00 ~ 12:00
	絵 手 紙②	柳本 良子	第2.4	火曜日	10:00 ~ 12:00
	絵 手 紙③				13:00 ~ 15:00
	書 道	吉田 光雄	①第1.3	火曜日	13:30 ~ 14:30
					②第1.3
	舞 踊 (2階)	花柳 栄童	第2.4	火曜日	13:00 ~ 15:00
	安 来 節 (2階)		第2.4	火曜日	10:00 ~ 12:00
	囲 碁		第1.2.4	水曜日	9:30 ~ 12:00
	カラオケ (2階)	岡田富士子	第1.3	水曜日	13:00 ~ 15:00
	卓球A (2階)	森井平明 (指導員)	第1.3	水曜日	10:00 ~ 12:00
	卓球B (2階)	鬼崎安則 (指導員)	第2.4	水曜日	10:00 ~ 12:00
	生け花	納田 法風	第2.3.4	木曜日	12:15 ~ 13:15
	書道愛好会①	吉田 光雄	①第1.3	木曜日	10:00 ~ 11:00
	書道愛好会②				②第1.3
	百人一首 (2階)		第1.3	木曜日	13:00 ~ 16:00
	大 正 琴 (2階)	太田 省三	第2.4	木曜日	10:00 ~ 12:00
	健康 ダンスB	山本 信子	第2.4	木曜日	13:30 ~ 15:30
	安 来 節 (2階)		第1.3	木曜日	10:00 ~ 12:00
	健康ヨーガ	大幡 敏恵	第2.4	金曜日	10:50 ~ 12:00
	コ ー ラ ス	橋本 鈴子	第1.2.4	金曜日	13:00 ~ 15:00
		山本 美保			
3B体操B	山本智佐子	第1.3	金曜日	10:45 ~ 11:45	
音ライン	長井 輝行	第3	金曜日	13:00 ~ 15:00	
煎 茶 A	樫原 保園	第1.2	土曜日	10:00 ~ 12:00	
煎 茶 B					第1.4
油 絵	長谷川勝治	第1.3	土曜日	13:00 ~ 15:00	
俳 句		第3	土曜日	10:00 ~ 12:00	
社交ダンス		第1.2.3.4	土曜日	10:00 ~ 12:00	

介護予防は月毎に募集します。 開放事業は随時入会できます。

平成30年度の同好会の新規募集を行います。  
 平成30年2月1日(木)~2月14日(水)に申し込みをして下さい。募集人員を超えた場合は抽選を行い2月20日(火)から結果をセンターに掲示いたします。当選した人は登録(入会手続き)を3月10日(土)までにしてください。登録の無い場合は無効とします。

□広報紙に掲載の事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です。

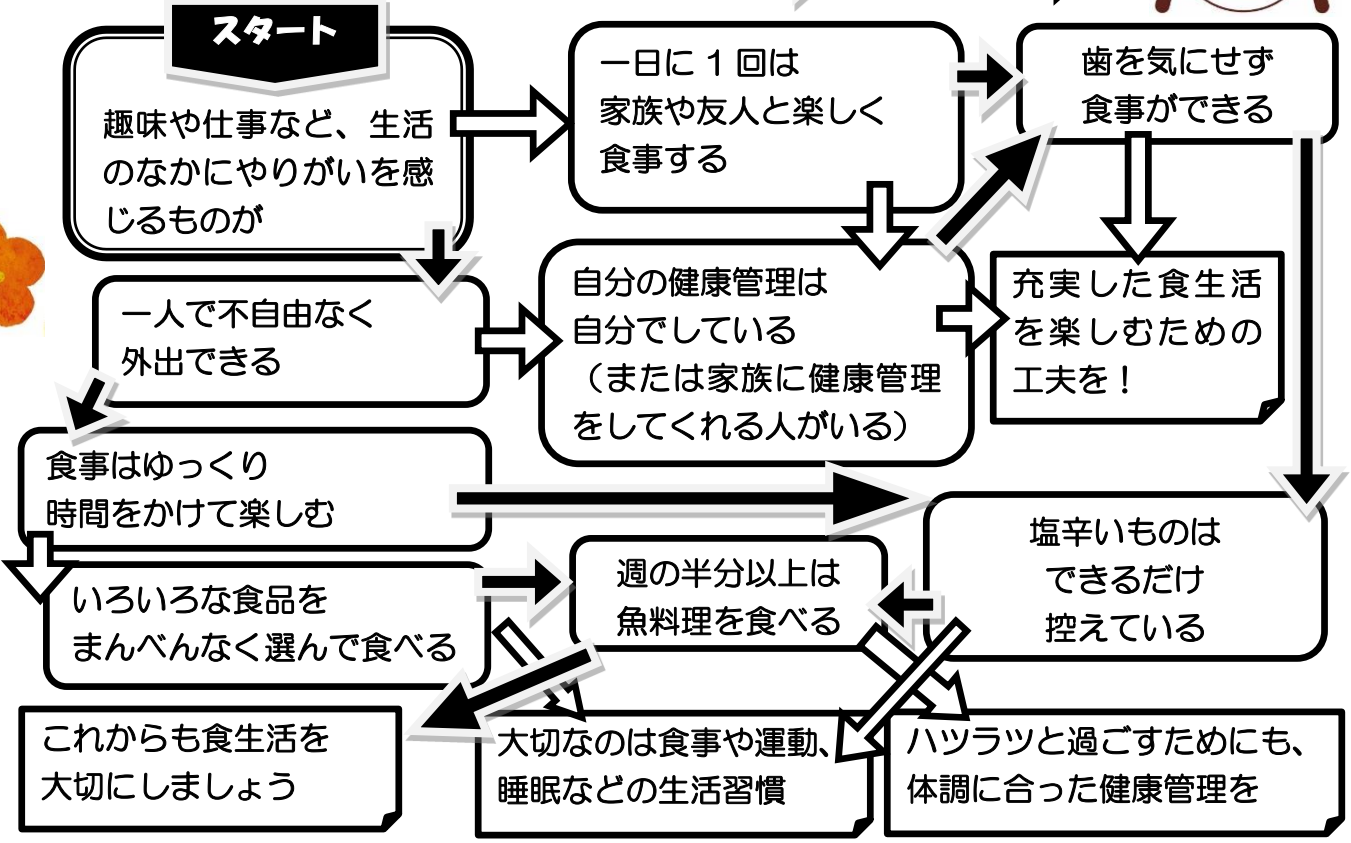
# 🌸 京都市山科区

## 地域介護予防推進センターからお知らせ🌸

🌸「食とからだ」チェック！！

はい ➡

いいえ ➡



2月に愛生会で色々な種類の体操をする教室を開催します。  
また、お一人暮らしやお一人で食事をされている方向けの栄養教室も開催します。  
詳細は1月中旬に配布予定の黄色のチラシをご覧ください。

### 今月の介護予防運動

#### ☆「イキイキ筋トレ」

日時：2月21日（水）  
① 9：30～10：30  
② 10：40～11：40

定員：各時間30名（先着順）  
申込：1月17日（水）直接来所にて受付

#### 《 脱・メタボ対策 》

やせるためのカロリーと運動の関係や適切な運動量などをお話しながら、有酸素運動を中心に体を動かします！



#### ☆「デュアル タスク」

日時：2月8日・22日（木）  
① 9：30～10：30  
② 10：40～11：40

定員：各時間30名（先着順）  
申込：1月25日（木）直接来所にて受付



インフルエンザが流行期に入りました。  
皆さん、うがいと手洗いをしましょう。

