

栂辻だより



発行：H31年2月：山科老人福祉センター
 住所：京都市山科区栂辻西浦町 41-107
 電話・FAX：075-501-1630
 交通：地下鉄東西線「栂辻駅」下車

《平成31年度 同好会新規募集のお知らせ》



平成31年2月1日(金)～2月14日(木)に来所して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21日(木)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9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。

《新規募集の同好会ご紹介》

※新規募集人数は同好会ごとに異なります。

同好会	講師	講習の日時				
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)		第2.4	月曜日	10:00	～	12:00
謡曲 (2階)		第1.2.3.4	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 ①②	柳本 良子	第2.4	火曜日	10:00	～	12:00
舞踊 民舞 (2階)	藤間重実津	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	10:00	～	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)	黒田邦臣、鬼崎安則	第1.3	水曜日	10:00	～	12:00
俳句 (はねず句会)	三木みどり	第2	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	第1.3	木曜日	10:00	～	11:00
百人一首 (2階)		第1.3	木曜日	13:30	～	15:30
大正琴 (2階)	太田 省三	第2.4	木曜日	10:00	～	12:00
健康ダンスA	山本 信子	第1.3	木曜日	13:30	～	15:30
安来節 (2階)		第1.3	木曜日	10:00	～	12:00
健康ヨガ	大幡 敏恵	第2.4	金曜日	10:50	～	12:00
3B体操B	山本智佐子	第1.3	金曜日	10:45	～	11:45
ハーモニカ (2階)	長井 輝行	第3.4	土曜日	10:00	～	12:00
煎茶 A	樫原 保美	第1.2	土曜日	10:00	～	12:00
油絵	長谷川勝治	第1.3	土曜日	13:00	～	15:00
社交ダンス		第1.2.3.4	土曜日	10:00	～	12:00

《随時受付の同好会ご紹介》

※上記新規募集欄に記載がない、太極拳(第1、3月曜日9:30～11:45)・コーラス(第1、2、4金曜日13:00～15:00)・音ライン同好会(第3金曜日13:00～15:00)につきましては、随時受付致します。同好会活動の際に見学に来ていただき、世話人から説明を受けて下さい。



いきいきポイント手帳あります。

●健康ポイントを貯めると、手帳に掲載されている多種多様なプレゼントの中から、ご希望のプレゼント番号を記入して応募できます。

●50ポイント貯めてご応募いただいた方の中から抽選でプレゼント！

いきいきアプリからも応募できます！

●ポイント手帳がアプリになりました！プレゼント応募も簡単！

※第3回応募締切2月28日・当日消印有効

※詳しくはいきいきポイント手帳をご覧ください。



健康づくりの総合情報はここから！(いきいきポイント取り組み情報)

健康長寿のまち・京都

検索

【着付け同好会】のお知らせ

第2・4 月曜 9:30~12:00

腰紐と帯枕で楽に美しく着られる手結びを皆様と楽しく修得します。

【俳句同好会】のお知らせ

第2 水曜 10:00~12:00

はねず句会

四季折々の風景や、日頃感じている事を、五七五の言葉にのせて伝えてみましょう。初心者の方から上級者の方まで、皆さんが和気あいあいと楽しく、俳句の世界を楽しみたいと思っています。

初めての方お待ちしております。

【舞踊同好会】のお知らせ

第2・4 火曜 13:00~15:00

藤間流講師をお迎えしてスタート！！日本の舞と踊りを三味線などの音楽に合わせて踊ります。心身ともに清々しくなり、健康維持にもつながります。皆さん一緒に踊りましょう。

【絵手紙同好会①②】のお知らせ

第2・4 火曜 10:00~12:00

絵手紙を通じて交流をはかり、知人などにその成果をもとに葉書等を作り送ったりします。細やかな作業で老化防止に役立ちます。一緒に楽しく作品作りをしましょう！！

インフルエンザの予防法～日常生活で出来る事

- ① 栄養と休養、睡眠を十分取る
- ② 適切な温度、湿度を保つ
- ③ 外出後の手洗いとうがいの実施
- ④ 人ごみを避ける
- ⑤ マスクを着用する

☆「かるがるトレーニング」

イキイキ体を動かしましょう

日時：2月20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16日(水) 直接来所にて受付



今月の介護予防運動

《冷え症対策トレーニング》

運動不足は体の冷えにつながります。

体操で体を温め、

この冬を元気に乗り切りましょう！

講師：三輪 昌広 先生

☆「デュアル タスク」

元気に活動できる体を保ちましょう

日時：2月14日・28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24日(木) 直接来所にて受付

講師：吉田 充江 先生



「建国記念日」2月11日は、「建国をしのび国を愛する心を養う日」として1966年(昭和41年)に定められました。

この2月11日という日付は、初代天皇とされる神武天皇の即位日である「旧暦」紀元前660年1月1日にあたり、明治に入って「新暦」に換算した日付というわけとなっています。

運動の時は動きやすい服装で！靴は上履きをお持ち下さい。水分補給の水筒やペットボトルは各自お持ちください。

所長 西尾