

栂辻だより

12月



発行：H30年12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

【同好会継続手続きのお願い】

平成31年度も同好会に継続して出席される方は、世話人に申し出て下さい。
同好会ごとに取りまとめて頂いています。
新規で参加出来る人数の確認作業の為、すみやかに申し出をお願いします。

【平成31年度同好会新規募集について】

平成31年2月1日（金）～14日（木）の予定で行います。
詳細は平成31年「栂辻だより」に掲載いたしますので確認をお願い致します。

『みやこめっせ すこやかフェア報告』 11月10日(土)に開催

「民謡同好会舞台発表」

「編み物同好会作品展示」



すこやかフェアに舞台出演、展示出品いただいた利用者さんお疲れ様でした。
ご来場の皆様ありがとうございました。

【アコーディオン演奏】の事業報告

10月30日(火)に行われたアコーディオン演奏。



「朝からミュージック」と題して演奏会を行いました。午前中にもかかわらず沢山の利用者さんにお越し頂きました。優しい倉田さんのお話しも楽しく、さわやかなひと時でした。



●センターで使用される机や椅子等の準備や後片付けは、同好会等の団体や個人の使用についても、利用者の方をお願いしています。

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

[キューピット人形講座]の事業報告

10月30日(火)に行われた。

[演歌ビクス]の事業報告

10月31日(水)に行われた。



〈年末の大掃除〉

年末の各同好会最後の活動後は、使用した教室の掃除や、保管スペースの整理整頓をお願い致します。
来年、気持ちよく教室を使用する為の準備を致しましょう。



【生け花同好会】へのお誘い

御幸遠州瑞風流 (みゆきえんしゅうずいふうりゅう)
先生の指導のもと皆、好きな花を活けています。一緒にしてみませんか。
気持ちが落ち着き華やかな気分になりますよ！！

第 2・3・4 木曜 12:30~13:15

【安来節同好会】から募集のお知らせ

銭太鼓ってご存知ですか？

細い筒の中にお金が入っていてそれを振って音を出し、踊りや曲の伴奏をする楽器です。

「あらえっさっさ〜」でお馴染みの安来節を中心に銭太鼓で手を動かし、楽しく脳トレ・筋トレをしています。地域の催しにも積極的に参加させていただいております。
面白そうやなど興味をお持ちでしたら是非お仲間になってください。見学もOKです。

第 2・4 火曜 10:00~12:00

第 1・3 木曜 10:00~12:00

老人福祉センターをご利用の際は、各自水分補給の水筒やペットボトル等をお持ちいただきますよう、ご理解とご協力をお願い致します。

☆「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：12月19日(水)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：11月21日(水) 直接来所にて受付



今月の介護予防運動

《がっつり エアロビクス》

音楽に合わせて

おもいっきり体を動かしましょう！

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：12月13日・27日(木)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：11月22日(木) 直接来所にて受付

講師：吉田 充江 先生



年末の大掃除をするのは、新年に神様にお越しいただくための一連の行事です。
12月の少なくとも3日間は日頃手が届かない所を掃除してみてもは？
しめ縄や門松をかざり、気持ちよく神様をお迎えしましょう！！

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。

所長 西尾