

柳辻だより

4月

発行：H30年4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
 交通：地下鉄東西線「柳辻駅」下車

利用者カード更新のお知らせ (H30年4月～開始)

利用者カード（青色）をお持ちの方は、事務所にて更新手続きをお願いします。
 お持ちのカードを事務所へ提示して頂き、30年度の欄へ更新印を押印します。
 また、利用者カードをお持ちでない方や紛失された方は、新しいカードをお渡ししますので
 事務所へ申し出てください。

2次募集の同好会一覧表

	種 目	講 師	講 習 の 日 時			定 員
新同好会	絵 手 紙 ①	柳本 良子	第2.4	火曜日	10:00 ~ 12:00	20人
	健 康 ダ ンス A	山本 信子	第1.3	木曜日	13:30 ~ 15:30	35人
同好会	太 極 拳 A	都成かよ子	第1.3	月曜日	9:30 ~ 10:30	20人
	編み物 A (2階)	山内 道子	第1.3	月曜日	10:00 ~ 12:00	20人
	編み物 B (2階)		第2.4	月曜日	10:00 ~ 12:00	20人
	謡 曲 (2階)		第1.2.3	月曜日	13:00 ~ 15:30	15人
	着 付 け	飯田由美子	第2.4	月曜日	9:30 ~ 10:40	16人
					10:45 ~ 12:00	16人
	舞 踊 (2階)	花柳 栄重	第2.4	火曜日	13:00 ~ 15:00	15人
	安 来 節 (2階)		第2.4	火曜日	10:00 ~ 12:00	15人
	囲 碁		第1.2.4	水曜日	9:30 ~ 12:00	35人
	生 け 花	納田 法風	第2.3.4	木曜日	12:15 ~ 13:15	15人
	書道愛好会 ①	吉田 光雄	①第1.3	木曜日	10:00 ~ 11:00	30人
					②第1.3	木曜日
	百 人 一 首 (2階)		第1.3	木曜日	13:00 ~ 16:00	20人
	大 正 琴 (2階)	太田 省三	第2.4	木曜日	10:00 ~ 12:00	15人
	コ ー ラ ス	橋本 鈴子	第1.2.4	金曜日	13:00 ~ 15:00	70人
		山本 美保				
	音 ラ イ ン	長井 輝行	第3	金曜日	13:00 ~ 15:00	20人
煎 茶 A	櫻原 保園	第1.2	土曜日	10:00 ~ 12:00	15人	
		第1.4	土曜日	10:00 ~ 12:00	15人	
油 絵	長谷川勝治	第1.3	土曜日	13:00 ~ 15:00	20人	
俳 句		第3	土曜日	10:00 ~ 12:00	20人	
社 交 ダ ンス		第1.2.3.4	土曜日	10:00 ~ 12:00	22人	

平成30年度同好会 新規参加の利用者様

- ◆各同好会にて説明等を受けて下さい。
- ◆予定表を確認して曜日等お間違のない様をお願いします。
- ◆老人福祉センター利用者カードをお持ちでない方はお作り下さい。

参加を迷われている方は見学をおすすめいたします。

- 月々の月謝
 - 持ち物
 - 服装、はき物
- 等の確認を見学の際お願いします。

平成30年度の同好会2次募集受付

申し込みが定員に達していない同好会につきましては、引き続き2次募集させていただきます。
 先着順に受付し、定員になり次第締め切ります。(詳しくはセンターでご確認ください)

●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。

🌸 京都市山科区

地域介護予防推進センターからお知らせ🌸

テンポを上げて楽しく【指】のリズム体操をしてみましょう！

親指と小指を入れ替えるだけのシンプルな動きですが、意外に混乱が生じる体操。
歌に合わせてリズムカルに動かしてみましょ！

【うさぎとかめ】を歌いながら指のリズム体操

- 1 両手を グー にした状態でスタート。
- 2 【うさぎとかめ】を歌いながら、左手の小指と右手の親指のみを伸ばす。
- 3 【うさぎとかめ】を歌いながら、左手の親指と右手の小指に入れ替える。
- 4 【うさぎとかめ】を歌いながら、左手の小指と右手の親指に入れ替える。
- 5 【うさぎとかめ】を歌いながら、3 4 を繰り返す。

※まずは、ゆっくり丁寧に！慣れてきたら徐々にスピードアップ！！



5月下旬～ 全3回(週1)の「リズム体操」(事前申込制)を開催します。
詳細は、4月中旬に配布予定の黄色のチラシ「無料教室のご案内」をご覧ください。

《ハーモニカ講座》

30年度5月からハーモニカ講座を数回予定しています。次回5月号の「柳辻だより」をご確認をお願いします。

※複音ハーモニカを使用しますので詳しくはセンターにお問合せください。

【俳句同好会】

はねず句会

●俳句へのお誘い

先生不在ですが仲間で添削をしています。
言葉並べの脳トレと一緒に致しましょう！
第3土曜日 AM 10:00 ~ 12:00

京都市内 16カ所の老人福祉センターにおいては、安全面及び衛生面の観点から平成30年3月31日をもってお茶等の提供を終了させていただきます。

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いたします。



☆「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：4月18日(水)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：3月28日(水) 直接来所にて受付

※「イキイキ筋トレ」の名前がかわりました。

今月の介護予防運動

《トレーニングの基礎知識》

健康について学びながら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：4月12日・26日(木)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：3月22日(木) 直接来所にて受付

講師：鈴木 佐和子 先生



花粉症の方は早めの対策を！
うがいや手洗い等を致しましょう。