


柳辻だより



3月

発行：H30年3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

Brass Queen コンサート

日時：平成30年3月29日(木)

午後：2時～3時

場所：山科老人福祉センター 1階集会室

演奏：Brass Queen(ブラスクィーン)

申込：不要

どなたでもお気軽にご参加できます。

ご家族、ご友人お誘い合わせてお越し下さい。

キラキラ輝く人生を！
と結成された女子バンド。
コンテストの優勝経験あり
独自のスタイルにこだわり
日々邁進中！

吹奏楽のしらべ



折り紙講座

日時：平成30年3月29日(木)

① 『かぶと』 午前9時45分～11時45分

② 『ローズ』 午後1時30分～3時30分

場所：山科老人福祉センター 2階教室

持物：のり、筆記用具

材料費：108円(当日頂きます)

申込：3月1日(木)午前9時より、お電話か来所でお申込み下さい。

定員：各15名(先着順・代理不可)

※①と②は違う内容の講座になりますので、両方にお申込み出来ます。

※当日キャンセルの場合、準備の都合上、材料はいただきます。



平成30年度から教室を廃止し、
同好会として活動して頂きます。

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**今年度末(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。



平成30年度の同好会の新規募集に申し込みされた方は入会手続きをして下さい。

3月10日(土)までに登録のない場合は無効とします。

申し込みが定員に達していない同好会につきましては、3月12日(月)から2次募集させていただきますので申し込みをして下さい。先着順に受付し、定員になり次第締め切ります。

※ 京都市山科区地域介護予防推進センターからお知らせ ※

～3月3日は「桃の節句」(ひな祭り)～

※ かわいく飾って、美味しく食べて ひな祭りを楽しみましょう!! ※



🌸 蛤のお吸い物

蛤などの2枚貝は、他の貝とは絶対に合わさらない という風習です。
栄養価が高く、鉄・カルシウム・リンなどのミネラルやビタミンB群やタウリンを含み、鉄やリンが貧血に、カルシウムが精神安定に、タウリンが血中コレステロール低下に働きます。



🌸 ちらし寿司

ちらし寿司の上にのせる具として、えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめに働ける」などの祝いの席にふさわしい食材です。
黄色の卵などものせて華やかな彩りになります。
すし飯の酢にはカルシウムの吸収を高める・疲れをとる・食欲を増進させる・防腐作用などの優れた効果があり、栄養成分の吸収を高める働きにも優れています。
お米の糖質、卵とエビのたんぱく質と脂質、野菜のビタミン、ミネラル、食物繊維が若さの維持につながります。

福祉ボランティア・社協フェスタ

入場無料

共につくろうきょうの絆

3月4日(日)

時間：10:30～15:00

会場：ひと・まち交流館 京都

【内容】

●3階第3会議室

「わくわく★らくらく★てづくりひろば」

タオルで人形(うさぎなど)を作ります!

(老人福祉センター職員が担当)



楽しい催しがいっぱい!

☆「イキイキ筋トレ」

今月の介護予防運動

日時：3月28日(水)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：2月21日(水) 直接来所にて受付

《 総合的トレーニング 》

色々な動作を連続して行う総合的なトレーニング!

☆「デュアル タスク」

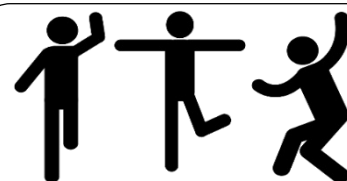
日時：3月8日・22日(木)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：2月22日(木) 直接来所にて受付



インフルエンザの流行期をむかえています。
皆さん、うがいと手洗いをしましょう。