

# 栂辻だより



発行：H30年1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

今年もよろしくお願ひします

## 《新しく同好会への参加をお考えの利用者の方へ》

【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2月号「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。

## 《各同好会世話人の方へ》

～センターで募集を行う場合～

★31年度に新規募集をする人数の報告を、事務所におこなってください。

～センターで募集を行わない場合～

★31年度に新規募集活動を同好会でされる場合は、事務所に申し出て下さい。

## 『平成30年度成果発表会報告 11月28日(水)・29日(木)』

出演者や来場者が約550名参加され盛会のうちに開催しました。各同好会の皆様による素晴らしいパフォーマンスで大いに盛り上がり、2日間共ファイナルにはもりあげ隊による盆踊りを皆さんで盛り上げ、幕が下りました。皆様のご参加とお手伝い感謝致します。



●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。



## 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！

※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

### 【健康ダンス同好会 A・B】のお知らせ

A 第1・3 木曜 13:30~15:30

B 第2・4 木曜 13:30~15:30

健康増進、仲間づくり、筋トレのため皆で楽しく踊りましょう。

### 【民謡同好会】のお知らせ

第1・3 火曜 10:30~12:00

民謡を通じて声を出し、健康保持につとめ会員間の親睦をはかっています。

### 【3B 体操同好会 A・B】のお知らせ

A 第1・3 金曜 9:30~10:30

B 第1・3 金曜 10:45~11:45

心身ともに健康な日常生活が送れるように無理なく健康づくりができる体操です。

### 書道のお誘い

【書道愛好会】第1・3 木曜 10:00~12:00

【書道同好会】第1・3 火曜 13:30~15:30

筆で文字を書くことによって書道の深みを感じます。又、漢字、仮名文字及び変体文字の美しさを味わい、楽しみと上達を互いに喜び合う雰囲気育てます。

### 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：1月16日(水)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間 30名(先着順)

申込：12月19日(水) 直接来所にて受付



### 今月の介護予防運動

《お正月遊びと運動》

年末年始で忙しく、運動不足気味かもしれません。お正月遊びをしながら、軽く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：1月10日・24日(木)

① 9:30~10:30

② 10:40~11:40

定員：各時間 30名(先着順)

申込：12月13日(木) 直接来所にて受付

講師：吉田 充江 先生



松の内の始まりは元旦です。松の内の終わりは関東では1月7日まで、関西では1月15日までとなっています。どうして関東関西では違うのか？松の内はそもそも1月15日までと決められていました。関東では江戸時代に明暦の大火と呼ばれた大火事があり、その火事以降、松飾りなどの燃えやすいものを早くかたづけるとい事で松の内が短くなったとも言われています。

所長 西尾

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。