

# 伏水 4月号

< 令和6年3月20日発行 >

● 対象:京都市内在住60才以上の方



発行:京都市伏見老人福祉センター  
〒612-8318 京都市伏見区紙子屋町 544  
伏見社会福祉総合センター2階  
電話:603-1285



スマホからご覧になれる  
方はこちらから

## 健康はつらつ!!

～笑う門には福来る!～

ミニ講座とイスに座って体操、脳トレをします。  
日時:4月5日(金)午後1時30分～3時  
場所:第1会議室  
講師:サンシャイン 文氏  
定員:15名(先着順、代理不可)  
申込み:3月27日(水)午前9時～  
お電話か来所にてお申込み下さい。



## 楽しい工房

～折り紙で制服と小物入れ～

日時:4月4日(木)午後1時30分～4時  
場所:伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室  
講師:サンシャイン 文氏  
定員:15名(先着順、代理不可)  
申込み:3月28日(木)  
午前9時～(電話/来所)  
持ち物:のり、ハサミ、飲み物  
材料費:200円(当日徴収)



## みんなのヘルスケア講座

～フレイル予防のお話と体操～

日時:4月12日(金)  
① 午前10時～10時40分  
② 午前11時～11時40分  
場所:伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室  
講師:京都市伏見地域介護予防推進センター  
柔道整復師 西浦 由里恵氏  
定員:各10名(先着順、代理不可)  
申込み:3月29日(金)午前9時～  
お電話か来所にてお申込み下さい。



※①と②は内容が同じのため、どちらかに申込みください。

## ぬり絵のつどい

日時:①4月20日(土) 場所:第1会議室  
午前10時～12時  
②4月30日(火) 場所:和室  
午後1時30分～3時30分  
持ち物:色鉛筆、飲み物  
教材費:カラー見本50円 台紙10円  
定員:20名程度

★申し込み不要!!

★自由参加です!!



## 100歳生きいき体操

～身体のプロが教える健康知識～

日時:4月2日(火)午前10時～11時  
場所:伏見老人福祉センター 和室  
持ち物:飲み物、筆記用具  
講師:在宅ケア特化型鍼灸院  
百寿 Japan 代表 梅原 浩垂氏  
対象:市内在住の60歳以上の方  
定員:15名(先着順、代理不可)  
申込み:3月25日(月)午前9時より



## LINE 公式アカウント

LINE のホーム画面から QR コードを読み取り、友達申請してくださいね!



登録方法などのサポートを希望される方は第2・4水曜日スマホ講座終了後11時30分以降に来館いただければサポートいたします。

# スマホ初心者講座 1

## ～LINE友だち～

- \*日 時：令和6年4月10日（水）  
午前9時30分～11時30分
- \*会 場：伏見老人福祉センター和室
- \*講 師：伊藤 千佐世 氏
- \*定 員：16名（先着順）
- \*申 込：3月26日（火）午前9時から  
**電話のみ**で受付します。（先着順・代理不可）
- \*持ち物：スマートフォン・筆記用具・飲料水
- \*費 用：テキスト代（200円、当日徴収）
- \*内 容：LINEについて



スマホ相談会 11:30～（自由参加）

# スマホ初心者講座 2

## ～LINEトーク・スタンプ・絵文字～

- \*日 時：令和6年4月24日（水）  
午前9時30分～11時30分
- \*会 場：伏見老人福祉センター和室
- \*講 師：伊藤 千佐世 氏
- \*定 員：16名（先着順）
- \*申 込：4月4日（木）午前9時から  
**電話のみ**で受付します。（先着順・代理不可）
- \*持ち物：スマートフォン・筆記用具・飲料水
- \*費 用：テキスト代（200円、当日徴収）
- \*内 容：LINEについて



スマホ相談会 11:30～（自由参加）

## 「センター利用者カード」の登録

手続きをお願いします！！



## 4月は更新月です。

市内老人福祉センターでは、利用される皆さんに緊急時の連絡に使用するため「京都市老人福祉センター 利用者カード」を発行しています。（利用者カードは市内共通）

### 【新規登録】

初めて老人福祉センターをご利用の方に

- 「京都市老人福祉センター利用者カード」を発行しますので事務所に申し出てください。

【更新の手続き】既にカードをお持ちの方

- 令和6年度更新欄にセンター印を押印します。

※複数の老人福祉センターを利用されている方は、全てのセンターで手続きしてください。



29年度	30年度	年度	年度	年度

氏 名 \_\_\_\_\_ 男・女

生年月日 明・大・昭 年 月 日

住 所 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_

電 話 ( \_\_\_\_\_ )

緊急時連絡先 ※緊急時連絡がとれる電話番号を記入

氏 名 ( \_\_\_\_\_ ) 続柄 ( \_\_\_\_\_ )

電 話 ( \_\_\_\_\_ )

利用者カードの余白に  
**年齢** と **学区** を  
鉛筆で記入していただ  
けると助かります



令和6年度  
作品展 第1弾

## 布花同好会

4/1（月）～5/2（木）

\*\*\*\*\*

作品展 第2弾

## 水墨画同好会

5/7（火）～6/15（土）

同好会の皆さんの力作を展示しています。  
是非、ご覧ください。

# 昭和男の筋トレ

男性専科：転倒による怪我（骨折）の予防、筋トレ、  
脳トレ、ストレッチを主に椅子に座って行います。

- \*日 時：令和6年4月16日（火）  
午前10時～11時  
（9時半から年間登録手続きをします。）
- \*場 所：和室（靴下を履いてきてください。）
- \*講 師：佐々木 弘史 氏  
榎原 哲 氏
- \*定 員：15名
- \*持ち物：タオル・飲み物
- ※令和6年4月より  
毎月第3火曜日 開催！
- ※追加募集中！！（お問い合わせください）



伏見老人福祉センターでは感染予防対策のため、  
マスク着用、換気、衛生対策、三密回避、健康管理、  
等のお願いを継続しております。