

～季節のお便り～



絵手紙同好会会員の作品

# ひがし山

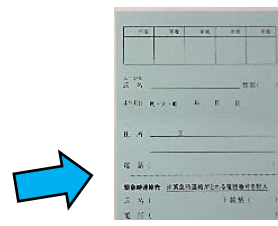
〒605-0862 東山区清水5丁目130-8  
東山区総合庁舎南館地下1階 TEL/FAX 075-541-0434

## 🌸 4月から新年度です！ 🌸

### 老人福祉センター利用者カードの登録・更新の手続きをお願いします。

京都市の老人福祉センターでは、センター内で体の具合が悪くなるなどの緊急時に備えて、全センター共通の「利用者カード」を発行しています。初めてご利用になられる場合は、登録の手続きをお願いします。既にカードをお持ちの方は更新手続きをいたしますので、事務所へお立ち寄りください。

なお、発行しました「利用者カード」は、常に携帯をお願いいたします。

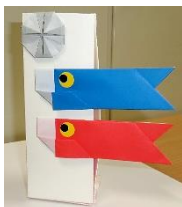


水色のカードです。

## 折り紙を楽しむ会

指先を使う作業で脳を活性化させましょう。  
今回は「こいのぼり」を作ります。

- 日 時：4月9日（火）  
13時30分～15時
- 講 師：二井本 澄代さん
- 会 場：教養室
- 定 員：12名（先着順）
- 持ち物：折り紙 15cm×15cmを5枚  
スティックのり、はさみ、牛乳パック空き箱、上履き、飲み物
- 申 込：4月2日（火）9時～（電話可）



## アコーディオンと歌おう！

懐かしの歌謡曲やフォークソングをアコーディオンの演奏に合わせて楽しく歌いましょう♪  
今月はギターも一緒にです。

- 日 時：4月12日（金）  
13時30分～14時30分
- 会 場：教養室
- 定 員：25名（先着順）
- 講 師：石束 悦子さん
- 持ち物：上履き、飲み物
- 申 込：4月1日（月）9時～（電話可）



## スマホを楽しむ会

- 日 時：4月17日（水）  
13時30分～15時
- 講 師：京都市地域ITアドバイザー  
CITA会の皆さん
- 会 場：教養室 ○定 員：20名（先着順）
- 内 容：「初めてのスマホ」タッチと設定  
～スマホって難しい？さわり方と使い勝手を良くしよう！～  
初心者の方におすすめです。
- 持ち物：スマホ、筆記用具、上履き、飲み物
- 申 込：4月3日（水）9時～（電話可）  
※内容により通信料がかかる場合があります。  
※内容は変更になる場合があります。



## 脳トレタイム

- 各自でプリント問題等を解いて、脳を活性化させましょう！
- ① ②ともに同じ内容です。  
どちらかにご参加ください。（講師はいません）
- 日 時：①4月19日（金）10時～11時  
②4月30日（火）10時～11時
  - 会 場：①和室（イス席）②教養室
  - 定 員：① 8名 ② 12名（各先着順）
  - 持ち物：筆記用具、上履き、飲み物
  - 申 込：4月5日（金）9時～（電話可）



## ぬり絵を楽しむ会

○日 時：4月23日（火）  
10時～11時30分



- 会 場：教養室
- 費 用：50円（カラー見本・下絵代）
- 持ち物：色鉛筆（お持ちの方）、  
上履き、飲み物
- 申込不要の自由参加です。ご自分のペースで  
ゆっくりお楽しみください。講師はいません。

## 東山お楽しみ上映会

教養室のスクリーンに映して鑑賞します。  
皆さんと一緒に映画を楽しみましょう！  
今回は、「そして父になる」（2013年）です。  
第66回カンヌ国際映画祭審査員賞受賞作品。  
※京都市視聴覚センターの教材で上映します。

○日 時：4月25日（木）  
10時～12時



- 会 場：教養室
- 定 員：30名（先着順）
- 持ち物：上履き、飲み物
- 申 込：4月11日（木）9時～（電話可）  
※内容は変更になる場合があります。

- ◆講座の申込みはご本人に限ります（代理・FAX不可）
- ◆センター内は二足制です。上履きをご持参ください。

## 歌の広場

なじみのある童謡や唱歌を皆さんで楽しく  
歌いましょう♪  
2部制ですのでどちらかにお申込みください。

○日 時：4月23日（火）  
①13時30分～14時30分  
②14時45分～15時45分

- 会 場：教養室
- 定 員：各30名（先着順）
- 講 師：山口 陽子さん
- 持ち物：上履き、飲み物
- 申 込：4月9日（火）9時～（電話可）  
歌の本は当日貸し出します。



【健康講座】

## 今日から始める健腸生活 ～腸の若返りが健康の秘訣～

健康の秘訣は健やかな腸からです。バランスの  
とれた食生活を見直すきっかけ作りに「野菜ビ  
ンゴゲーム」で楽しみながら学びましょう。ゲ  
ームに当たった方にはプレゼントもあります♪

○日 時：4月30日（火）  
13時30分～14時30分

- 会 場：教養室
- 定 員：20名（先着順）
- 講 師：近畿中央ヤクルト販売
- 持ち物：筆記用具、上履き、飲み物
- 申 込：4月16日（火）9時～（電話）



## ～春です。何かはじめてみませんか。～



老人福祉センターでは、高齢者の皆さんに健康でいきいきとした生活を送っていただけるよう、「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」を応援しています。市内行政区ごとにあり、京都市在住の60歳以上の方ならどなたでも、どの地域でもご利用いただけます。ぜひご活用ください！

## 絵手紙同好会会員募集中！

このたび、新しい先生をお迎えし、気持ちも新たに活動しています。若干名の空きがあります。ご希望の方は、まずは見学にお越しください。

活動日：第2・第4月曜  
10：00～12：00  
会 費：月500円（教材等別途）



## 京都市東山老人福祉センター

[LINE 公式アカウント](#)

## 友だち募集中！

広報紙発行の情報などをいち早くお届けします。  
スマホをお持ちの方はぜひご登録ください！

