

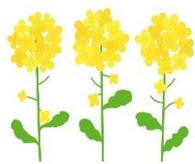


南老人福祉センター 広報紙

【発行元】

京都市南老人福祉センター
京都市南区吉祥院西定成町 32

☎&FAX 075-671-1717



みなみ 4月号

- minami -

HP <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/minami.html>

シニアヨガ

【日時】4月2日(火)

- ① 9:30~10:40
- ② 10:50~12:00

【講師】上田 はじめさん

【場所】ホール

【定員】各時間9名(申込先着順)

【持物】ヨガマット又はバスタオル(2枚)

【申込】3/26(火) 9:00 から電話にて



うたごえのつどい

【日時】4月11日(木) 13:30~14:30

【講師】生涯学習音楽指導員
田中 聡美さん

【場所】ホール

【定員】24名(申込先着順)

【費用】歌詞本 100円(当日徴収)

【持物】上履き、飲み物

【申込】4/4(木) 9:00 から電話にて



5月からの同好会発足に向けて会員を募集します。
4/1(月)~4/20(土)までセンターで申込受付します。
(申込多数は抽選となります)

手芸講座

『かぶとのタペストリー』

【日時】4月20日(土)

10:00~11:30

【講師】香村 美代子さん

【場所】中洋間・奥和室

【定員】10名(申込先着順)

【材料費】100円(当日徴収)

【申込】4/13(土) 9:00 から電話にて



折り紙講座

《かぶと》

【日時】4月22日(月)

10:30~12:00

*講師の指導あり

【場所】中洋間・奥和室

【定員】15名(申込先着順)

【持物】折り紙、はさみ、スティックのり、定規、筆記用具

【材料費】100円(当日徴収)

【申込】4/16(火) 9:00 から電話にて



リズムステップ体操

音楽に合わせてダンスステップ等を取り入れた、椅子を使わない体操です。

【日時】4/6(土)、4/15(月)、5/20(月)、6/3(月)、6/17(月)

10:30~11:30

この講座は5回連続での受講となります

【講師】南区地域介護予防推進センター

【場所】ホール

【定員】12名(申込多数は抽選)

【持物】タオル、上靴、飲み物

【申込】3/25(月)~3/30(土) 12:00まで 本人が来所して申込み(代理不可)

*医師から運動制限を受けていない方が対象です。

【発表】4/1(月)~4/5(金) 当選者はセンター内に掲示、電話でも確認していただけます。

事務所から連絡はしませんので、ご自身で確認をお願いいたします。



申込不要になりました <当日ご参加ください！>

みなみ盆踊り

みんなで楽しく踊って体を動かしましょう。

【日時】 4月10日(水)
13:30~15:00

【講師】 堤 みつぎさん

【場所】 ホール

【定員】 16名(当日先着順)

【持物】 滑りにくい上履き、飲み物

みんなで元気体操

ラジオ体操や音楽に合わせて体を動かしましょう！

【日時】 4月16日(火)
10:00~10:45

【場所】 ホール

【定員】 16名(当日先着順)

【持物】 タオル・上靴・飲み物

【指導者】 南区健康づくり
サポーター「みなみ〜す」

大人のぬり絵

大人向けの素敵なぬり絵を
楽しみませんか？

※講師による指導はありません

【日時】 4月10日(水)
10:30~12:00

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 16名(当日先着順)

【費用】 下絵1枚10円
色見本1枚50円

【持物】 色えんぴつ

※センターでも用意しています

はつらつ脳トレ

【日時】 4月23日(火)
13:30~14:30

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 20名(申込先着順)

【持物】 筆記用具

【講師】 南区地域介護予防推進センター

【申込】 4/17(水) 9:00 から電話にて



いきいき筋トレ

【日時】 4月26日(金) 13:30~14:40

【講師】 京都市スポーツ協会
井上 裕正さん

【場所】 ホール

【定員】 20名(申込先着順)

【持物】 タオル、上靴、飲み物

【申込】 4/20(土) 9:00 から電話にて

*医師から運動制限を受けてない方が対象です。



さわやか体操

① 4月30日(火) 13:30~14:30

【申込】 4/23(火) 9:00 から電話にて

※4月のさわやか体操①は、第5火曜に変更となっておりますのでご注意ください。

② 4月17日(水) 10:30~11:30

【申込】 4/10(水) 9:00 から電話にて

【場所】 ホール

【定員】 各日16名(申込先着順)

【持物】 スポーツタオル・上靴・飲み物

【講師】 南区地域介護予防推進センター

*①・②どちらか一つのみ申込可



ものづくり 「コミュニティサロンみなみ」

「ミニ生け花づくり」

【日時】 4月19日(金)
13:30~15:00

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 10名(申込先着順)

【費用】 300円(当日徴収)

【協力】 京都みどりクラブ

【申込】 4/12(金) 9:00 から電話にて



開催日の変更

さわやか体操① 第1金曜 13:30~14:30 ⇒ 第2火曜 13:30~14:30

さわやか体操② 第2火曜 13:30~14:30 ⇒ 第3水曜 10:30~11:30