

青空がより

4月号

令和6年3月21日発行
 京都市下京老人福祉センター
 下京区花屋町通室町西入乾町292
 下京総合福祉センター1階
 TEL(075)341・1730
 TEL(075)341・3937
 FAX(075)341・3937

教養講座ののご案内

講座① 編物講座

『後ろスリットのネット編み
5玉ベスト』



【日時】 4月10日(水) 24日(水)
 午後1時30分～3時
 【会場】 和室小
 【定員】 10名(先着順)
 【講師】 志方 紋子氏
 【材料】 お好みの毛糸とかがぎ針4号又は、5号を
 ご持参ください。
 【申込】 4月3日(水) 午前9時30分～電話可

講座② 手芸講座

『布カブトのタペストリー』



【日時】 4月13日(土)
 午前10時～11時30分
 【会場】 和室小
 【定員】 10名
 【講師】 香村 美代子氏
 【材料】 1000円
 【申込】 3月30日(土) 午前9時30分～
 定員を超える場合はその場で抽選。
 ※本講座の申し込みは来所のみです。

初心者大歓迎!!
 この春、何かはじめてみませんか!!

講座③ 京の歴史と文化

『西洞院通の今昔を往く②』(座学)



西洞院通を五条から北へ有名な菅原道真
 ゆかりの地を巡ります。
 【日時】 4月3日(水)
 午前10時～11時30分
 【会場】 和室
 【定員】 30名(先着順)
 【講師】 永田 信一氏(元京都市考古資料館館長)
 【持物】 筆記用具・飲み物
 【申込】 3月27日(水) 午前9時30分～電話可

講座④ スマホ使い方交流会

『タッチと設定』初めてのスマホの
 操作と設定



CITTA会がご案内します。
 ※講習内容によっては、通信料がかかる場合
 があります。
 【日時】 4月16日(火)
 午後1時30分～3時
 【会場】 和室大
 【定員】 16名(先着順)
 【持物】 各自スマートフォン・筆記用具
 【申込】 4月9日(火) 午前9時30分～(電話可)

介護予防講座ののご案内

講座① 『椅子に座ってボクシング体操講座』

【日時】 4月5日(金)
 午後1時30分～2時15分
 午後2時25分～3時10分



【会場】 集会室
 【定員】 各30名(先着順)
 【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物
 【申込】 3月29日(金) 午前9時30分～(電話可)

講座② 『脳いきいき健康クラブ』

【日時】 ①『脳トシ』4月12日(金)
 午後1時30分～2時30分
 ②『梁しく簡単トレーニング』4月26日(金)
 午後1時30分～3時



【会場】 集会室
 【定員】 30名(先着順)
 【持物】 筆記用具(①のみ)・上靴
 動きやすい服装・タオル・飲み物
 【申込】 ①4月5日(金) 午前9時30分～(電話可)
 ②4月19日(金) 午前9時30分～(電話可)

講座③ 『音楽認知ケア講座』

音楽に合わせて、気軽に介護予防体操を楽しみ
 ましょう。
 【日時】 4月10日(水)
 午後1時30分～2時30分



【会場】 集会室
 【定員】 30名(先着順)
 【講師】 上田 弘子氏
 【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物
 【申込】 4月3日(水) 午前9時30分～(電話可)

講座④ 『椅子に座ってヨガ講座』

椅子に座って出来る、体に負担が少ないヨガです。

【日時】 4月23日(火)

午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【定員】 24名(先着順)

【講師】 上田 はじめ氏

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 4月16日(火) 午前9時30分(電話可)



盆踊りのつどい

【日時】 4月1日(月)

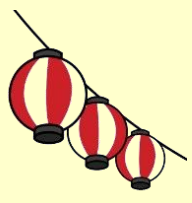
午後1時30分～2時30分

【会場】 集会室

【定員】 24名(先着順)

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 3月25日(月) 午前9時30分(電話可)



歌々え広場

今月は2回開催

懐かしい曲を一緒に歌って元氣になりましょう。

【日時】 ①4月1日(月) ②4月11日(木)

午前10時～11時

【会場】 集会室

【定員】 各35名(先着順)

【持物】 上靴・タオル・飲み物

【申込】 ①3月25日(月) 午前9時30分(電話可)
②4月4日(木) 午前9時30分(電話可)



リズムダンスのつどい

【日時】 ①4月8日(月) ②15日(月)

午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【定員】 30名(先着順)

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 ①4月1日(月) 午前9時30分(電話可)
②4月8日(月) 午前9時30分(電話可)



練功十八法のつどい

【日時】 ①4月13日(土) ②27日(土)

午後1時30分～3時

【会場】 集会室

【定員】 35名(先着順)

【講師】 佐谷 順子氏

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】 ①4月6日(土) 午前9時30分(電話可)
②4月20日(土) 午前9時30分(電話可)



カラオケ同好会が

カラオケ同好会①…第1・3土曜日

カラオケ同好会②…第2・4土曜日

としてリニューアルオープン!!

カラオケで介護予防を!

【時間】午後1時30分～3時30分

見学大歓迎

会員募集中

電話での受付の際にお知らせする受付番号は、控えて来所時に必ずお持ちください。センターで番号の確認が必要になった際にお声がけ致します。

4月1日から新年度の

利用者カード登録・更新スタート

青の利用者カードに

下京のハンコ

押せてますか?

氏名	性別	生年月日	住所
〒	市	区	丁目
番	号	番	号
電話番号	代表	個人	
氏名	性別	生年月日	住所
〒	市	区	丁目
番	号	番	号

★ひだまりサロン★ ★申込不要

【日時】 4月12日(金) 午後2時30分～3時30分

【講師】 くらし整えナース 富樫 明美氏

今回のテーマは、

「らくちん衣替え」

～衣類収納のコツについて～

★卓球バレー★ ★申込不要

【日時】 4月22日(月) 午後1時30分～3時

【持物】 上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

複数で椅子に座り、ピンポン球を打ち合うゲームです。

★申込不要のつどいは裏面に掲載中★

当センターを紹介するQRコードです。



広報紙『青空だより』配架場所
* 下京区役所 * 下京図書館
* 京都市長寿すこやかセンター等

紹介サイトの検索

下京老人福祉センター **検索**