

栴辻だより

4月



京都市山科老人福祉センター

〒607-8169 京都市山科区栴辻西浦町 41-107

TEL: 075-501-1630 FAX: 075-501-1630

ホームページ: [京都市山科老人福祉センター](#)で検索

公共機関: 地下鉄東西線「栴辻駅」下車

令和6年3月20日発行

4月の講座案内

デュアルタスク体操

開催日	申込期間
4月11日(木)	3月25日(月)~27日(水)
4月25日(木)	4月8日(月)~10日(水)

※ 来所にて事前申込、先着順ではありません。

両日とも2回開催 ① 9時30分~10時30分

② 10時40分~11時40分

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 各25名(定員超過の場合抽選)

○ 4月11日開催分は、3月28日(木)に抽選

○ 4月25日開催分は、4月11日(木)に抽選

※抽選結果はセンター内に掲示します(電話問合せ可)。

講師: 京都市山科区地域介護予防推進センター講師

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物



からだメンテナンス体操

開催日	申込
4月11日(木)	3月29日(金) 午前9時~
4月25日(木)	4月12日(金) 午前9時~

※ 来所か電話にてお申込みください。

両日とも2回開催 ① 9時40分~10時40分

② 10時50分~11時50分

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各10名(先着順・代理不可)

講師: 京都市山科区地域介護予防推進センター講師

持ち物: ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装、運動靴、飲み物



脳のトレーニング

開催日	申込
4月11日(木)	3月30日(土) 午前9時~
4月25日(木)	4月13日(土) 午前9時~

※ 来所か電話にてお申込みください。

○開催時間は両日とも 午後2時45分~3時45分

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各16名(先着順・代理不可)

講師: ここカラダ! Project 古川 真弓氏

持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物



わいわい笑顔でリズム運動

椅子に座ったり、立ったりしながらのエアロビクスです。リズムに合わせて、楽しく運動しましょう。

開催日	申込
4月11日(木)	3月27日(水) 午前9時~
4月25日(木)	4月10日(水) 午前9時~

※ 来所か電話にてお申込みください。

○開催時間は両日とも 午後1時30分~2時30分

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 各25名(先着順・代理不可)

講師: ここカラダ! Project 古川 真弓氏

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物



おとなのぬり絵講座

日時: 4月12日(金)、13日(土)
午前10時~12時
会場: 山科老人福祉センター 2階教室
定員: 各16名



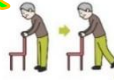
申込: 申込不要(自由参加)

☆ただし定員を超えた場合は参加を制限します。参加できなかった方はぬり絵の下絵・色見本はお渡しできます。

持ち物: 色えんぴつ、上履き

材料費: 下絵1枚10円、見本カラー1枚50円

音楽筋トレ体操



日時：4月3日(水)・24日(水)
2回開催 ①午前10時～11時
②午前11時10分～12時10分

申込：3月21日(木)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)

※1回の申込で3日・24日とも参加できます。

会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：各25名(先着順・代理不可)
講師：筋トレボランティア 西台 淳氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

椅子に座ってするヨガ

日時：4月22日(月)
2回開催 ①午後1時～2時
②午後2時10分～3時10分
申込：4月15日(月)～4月17日(水)
(来所にて事前申込、先着順ではありません。)
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：各10名(定員超過の場合抽選)
抽選日：4月18日(木)
※抽選結果はセンター内に掲示します(電話問合せ可)。
講師：シニアヨガインストラクター
介護予防運動指導員 中川 富美子氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物



ちぎり絵講座 (サクランボ)

日時：4月30日(火)午後1時30分～4時
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：32名(先着順・代理不可)
申込：4月15日(月)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)



材料費：200円(4月26日までに事務所へ)
講師：センター職員
持ち物：筆、小皿、フェキ糊、ボールペン(赤か青)、上履き
※27日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり
27日以降のキャンセルは準備の都合上材料費は返金できません。

楽しく健康体操

いつまでも自分の足で歩ける身体を作るために、主に下半身の運動を行います。

日時：4月30日(火)
午前9時30分～10時30分
申込：4月16日(火)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：25名(先着順・代理不可)
講師：ここカラダ! Project
岡野 祐太氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物



新規講座

皆で歌おうサロン

楽器に合わせて歌謡曲・童謡等懐かしの歌を皆で楽しく歌うサロンです。

日時：4月30日(火)午前10時～12時
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：20名(先着順・代理不可)
申込：4月17日(水)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)



演奏：ハーモニカ同好会講師 長井 輝行 氏他
持ち物：上履き

令和6年度 参加者募集

ハーモニカ初級教室

子どものごころ、音楽の時間に習ったこともあるハーモニカ♪ 今もう一度、始めてみませんか。

日時：毎月第4金曜日 午前10時～12時
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：12名(定員超の場合は抽選)
申込：4月1日(月)～4月6日(土)
※来所にて、参加申込表にご記入ください。先着順ではありません。
※定員超の場合の抽選は4月8日(月)に行います。
講師：ハーモニカ同好会講師 長井 輝行 氏
その他：
① 複音ハーモニカ(C調)で練習します。
② ハーモニカ以外に、楽譜等の費用(千円程度)が必要です。
※ハーモニカについては講師にご相談ください。



4月1日(月)～
令和6年度 センター利用者カード
の更新をお願いします。



◆◆◆ 老人福祉センターでは ◆◆◆

・安全のため、自分にあつた上靴、スリッパを持参しましょう。衛生管理上、裸足は禁止です。
・定期的に空気の入替え、換気をしましょう。

