

左京老人福祉センターだより



2月号

(ホームページアドレス <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/sakyou.html>)

第258号 【令和3年1月20日発行】
〒606-8103 京都市左京区高野西開町5
☎:722-4650 FAX:707-7445

携帯電話から
簡単アクセス



緊急事態宣言後の老人福祉センターの方針と 利用にあたってのお願い

〈今後の方針〉 【●は緊急事態宣言後に追記された内容】

- 京都府内の緊急事態宣言発出期間中も、老人福祉センターは高齢者の介護予防、閉じこもり防止等を行う高齢者のための施設として、開所します。
- 開所にあたっては、これまで以上に感染防止対策(三密回避の徹底、換気、加湿等適切な温度管理や消毒作業)を強化し、安心してご利用いただけるよう最大限努めます。
- 感染予防の観点から、現在制限している活動(うたう等)は引き続き不可といたします。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、以下のことを遵守・徹底してください。

〈センターの利用条件〉

- 検温して来所(平熱より高い場合、咳や風邪症状のある方はご利用いただけません)
- 検温は来所前に各自行っていただきますが、来所時にも非接触の体温計で確認いたします。
- マスクは必ず着用(口と鼻の両方を確実に覆うなど正しく着用)
- 入口で各自持参した上履き又はスリッパに履き替える(靴下のみや裸足は厳禁)
- ハンカチやタオルは各自持参、来所時及び適時、手洗い又は消毒液で手指消毒
- ※職員の指示に従っていただけない場合、ご本人及び他の利用者への感染の可能性を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りさせていただきます。

〈センターでの活動条件〉

- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける(長机であれば1台につき一人か二人)
- 必要により入れ替え制で一回の参加者を減らす又は開催時間の短縮を行う。
- 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時、特に寒い季節は上手に工夫して換気し、適度な保湿にも心掛ける)

〈お願い〉

- 対面での会話は必要最小限にしてください。
- 各自可能な範囲で除菌用品(消毒液、ウエットティッシュ等)の携行をお願いします。
- マスクをしていても、大声を出す等の行為は飛沫感染の可能性が高まるので控えてください。
- 卓球プレー中は、酸欠等に留意し、可能な限りマスクの着用をお願いします。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となられた場合、速やかにご連絡いただきますようお願いいたします。

健康和太鼓講座

申込
必要

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎!
太鼓で楽しく脳トレ・認知症予防しませんか

- 日 時: 2月12日(金) 午後3時~4時
 - 会 場: 当センター ホール
 - 定 員: 10名(先着順)
 - 共 催: 左京区地域介護予防推進センター
 - 持ち物: 上履き用運動靴、マスク、飲み物、タオル
 - 服 装: 動きやすい服装
 - 申 込: 1/29(金)午前9時から受付開始(電話可)
- ※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



公園体操 in 左京老セン

自由
参加

左京老セン内で公園体操を開催します!

仲間と一緒に体操しませんか!

- 日 時: 2月19日(金)
午前10時~11時
- 会 場: 当センター 座敷
- 定 員: 20名(自由参加・先着順)
- 協 力: 公園体操ボランティアリーダー
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 服 装: 動きやすい服装



★筋トシのつとめ受講生募集★

申込
必要

- 募 集: 1月16日(土)~2月6日(土)
- 対 象: 市内在住60歳以上の方
- 会 場: 当センター ホール
- 定 員: 各部15名
- 申 込: 当センターにて受付

【注意】

電話、代理者による申込不可
申込はお1人につき1つまでです。
新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、1人月1回の参加になります。

公開抽選日は2月8日(月)です。
詳細等は申込時に説明します。
申込は1人1つまでです。



申込
必要

ロコモ予防いきいき筋トレ教室

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防

- 日 時：2月22日(月)
午前10時～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名（先着順）
- 講 師：京都 YMCA ウェルネスセンター
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：2/8(月)午前9時から受付開始（電話可）
*「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」に参加していない方優先



催しご案内

しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：2月19日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：15名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物
ハンカチ、筆記用具
- 申 込：2/5(金)午前9時から受付開始（電話可）



申込
必要

スローエアロビック体操講座

スローエアロビックの動きは、体の無理のない自然な動きを繰り返して行います。

仲間と一緒に進むと“笑顔”になり気分が明るくなります。

脳の活性化や認知症予防も期待できる運動です。

- 日 時：2月26日(金)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時45分～3時45分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各20名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、ハンカチ、飲み物
- 服 装：動きやすい服装
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：2/12(金)午前9時から受付開始（電話可）
※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



季節の折り紙講座

申込
必要

- 日 時：2月19日(金) 午後1時30分～3時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：20名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、折り紙
- 申 込：2/5(金)午前9時から受付開始（電話可）



手芸ボランティア養成講座 会員募集

申込
必要

市内の高齢者福祉施設に行き、作品作りのお手伝いをする活動です。

- 期 間：4月～翌年3月
第4木曜 午前10時～11時30分
- 定 員：10名（先着順）
- 教材費：月550円
- 申 込：3/1(月)午前9時から受付開始
※センター受付で申込（電話不可）

申込
必要

健康講座「過活動膀胱について」

急にトイレに行きたくなる！日中何度も行きたくなる！夜にトイレで目が覚める！そんな症状について詳しく学んでみませんか。

- 日 時：2月5日(金) 午後1時～2時
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名（先着順）
- 講 師：京都大学泌尿器科 船田 哲氏
- 持ち物：上履き、マスク、ハンカチ、飲み物
- 申 込：1/25(月)午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

大人のぬり絵サロン

- 日 時：2月12日(金)・17日(水)午後1時30分～
- 会 場：当センター 多目的室等
- 定 員：15名（先着順）
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、色鉛筆
- 申 込：1/29(金)午前9時～受付開始（電話可）



新同好会 初級ウクレレ同好会募集

申込
必要

4月から始まる「初級ウクレレ同好会」の会員を募集します。『ウクレレを弾いてみたい』『皆で演奏してみたい』一緒に音楽を楽しんでみませんか。

- 日 時：第2・4水曜日 午後1時30分～3時30分
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：13名
- 講 師：未定
- 申 込：1/27(水)～2/10(水)まで受付（電話可）

※申込期間中、定員を超えても受付します。
定員を超えた場合は、後日抽選になります。

※抽選日：2/12(金)午後2時～抽選します。



◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9時～午後5時

令和3年度 同好会会員募集

★募集期間 2月6日(土)～2月20日(土)

★対象 | 市内在住60歳以上の方

★申込 | 当センターにお越しいただき、**申込用紙**に必要事項を記入し、事務所へ提出。※直接申込
3月初旬から15日までに、各同好会から結果の電話連絡があります。

<申込時の注意事項>

- *「運動系同好会」の申し込みは3つまで
- *「男性運動」と「男性体操」の重複不可
- *「筋トレ同好会」と「筋トレのつどい」の重複不可
- *「カラオケ」は複数団体のうち1団体のみ
- *同一時間帯の同好会の重複不可
- *新規入会の方も会の世話人へ選ばれます。
- *会費は途中退会の場合、基本的に返金されません。ご確認のうえ、入会ください。

	同好会	日時	会場	会費・材料費など
運動系	ウォーキング	第2・4火 9:00～10:15	外/座敷	月200円(半期毎徴収)、保険料250円
	簡単体操	第2・4火 10:30～11:45	座敷	年3,000円(4月一括)
	筋トレ①	第2・4水 9:30～10:30	座敷	月300円(半期毎徴収)
	筋トレ②	第2・4水 10:40～11:40		
	男性運動	第1～4月 10:40～11:40	座敷	入会金100円、月300円(半期毎徴収)
	男性(男の)体操	第1～4月 9:00～10:30 1部12:45～13:35 2部13:50～14:40	座敷	年会費4,800円(4月一括)
	フラダンス	第1・3月 13:20～15:30 1部9:00～9:40 2部9:50～10:30	ホール	月500円(半期毎徴収)、テープ・テキスト代 年1,000円
	ヨガ①	第1・3土 12:45～15:45 1部12:45～13:35 2部13:50～14:40 3部14:55～15:45	ホール	月400円(半期毎徴収)
ヨガ②	月400円(半期毎徴収)			
	レクリエーション体操 ※見学必須	第1・3水 10:00～11:30	座敷	月500円(偶数月徴収)
文化系	編物	第1・3木 10:00～11:30	座敷	月500円(3か月毎に徴収)、材料費等
	絵手紙	第1・3木 13:30～15:30	座敷	月500円(半期毎徴収)、写生会昼食代
	カラオケしょうこ会	第1・3土 10:00～12:00 1部 第1土 2部 第3土	多目的	月500円(半期毎徴収)
	茶道(裏千家) ※経験者	第1・3土 12:30～15:00	座敷	月1,000円(材料費等含)、初釜費用等
	楽しいカラオケ(通信加竹)	第2・4金 10:00～12:00	多目的	月400円(半期毎徴収)
	俳句	第2土 13:00～14:30	多目的	月1,000円(教材費等含)、新句会費用
	民謡	第1・3金 13:00～15:00	多目的	月500円+教材費100円(半期毎徴収)
	詩吟(緑村流)	第1・3水 13:00～15:00	多目的	月500円(偶数月徴収)
	大正琴(琴伝流) ※経験者	第2・4木 13:00～14:40	多目的	月1,000円(コピー代等含)、コピー代
	ウクレレ同好会	第1・3水 13:30～15:30	座敷	月500円(半期毎徴収)
随時入会可	健幸通信加竹同好会	第1・3月 9:30～11:30	多目的	月400円(4、7、10、1月徴収)
	英会話※見学必須	第2・4水 13:00～15:30 1部 13:00～14:00 2部 14:30～15:30	座敷	月500円+コピー代100円(半期毎徴収)、テキスト代
	わっくわく通信カラオケ	第1・3月 13:30～15:30	多目的	月400円(4、7、10、1月徴収)
	【曜日不定期】・卓球午前(年300円、名札代100円)・卓球午後(年100円)・囲碁(午後/年500円)・将棋(午後)			

【随時入会(空が出たら順次入会)】

- ・陶芸「陶桃」(第1・3火午前・午後、月1200円(材料費含む)、釉薬代等)
- ・陶芸「和」(第2・4金午前・午後、月1200円(材料費含む)、釉薬代等)
- ・バッチワーク(第2木午前)(月500円+材料費1000円)
- ・百人一首(第4金午後/月200円)
- ・健康麻雀午前(第2・4土午前)
- ・健康麻雀午後(第1・3土午後、年500円)
- ・手品(第2・4月午後/月500円半期毎徴収)
- ・自由画(第2・4金午前/月500円半期毎徴収)
- ・カラオケ(第1・3金午前/月500円半期毎徴収)
- ・謡曲(第2・4火午後/月600円4月一括徴収)
- ・社交ダンス(第1・3木午前)
- ・太極拳(前半初心者/後半:第1～4土年3000円半期毎徴収)
- ・ピアノカ(第2・4月午前/月500円半期毎徴収)