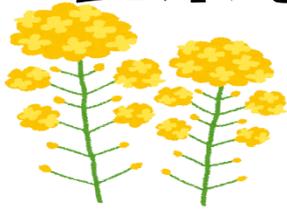


# 左京老人福祉センターだより



## 4月号

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

第260号 【令和3年3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



### 左京老人福祉センター利用にあたってのお願い

平素は、老人福祉センターをご利用いただき、ありがとうございます。

市内老人福祉センターにおいて、利用者の中から新型コロナウイルス感染症の陽性者が発生したことを踏まえ、老人福祉センターの利用条件を以下のとおり見直しましたので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

〈ご利用の条件〉

- マスクは必ず着用してください(口と鼻の両方を確実に覆つなど正しく着用)。
- 利用日及び過去2週間以内において、以下の症状・事項に該当する方はご利用いただけません。

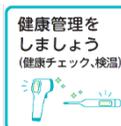
- ① 平熱より高い発熱
- ② 咳、風邪症状
- ③ だるさ、息苦しさ
- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触
- ⑥ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

○来所前に各自検温いただくとともに、来所時にもセンターの非接触体温計で検温のうえ、検温結果を体調確認表に記載いただきます。

○来所時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行ってください。

○上履きやスリッパ(靴下のみや裸足は厳禁)、ハンカチやタオルは各自お持ちください。

※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。



〈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：①4月9日(金) ②4月15日(木)  
午後3時～4時
  - 会 場：当センター ホール
  - 定 員：各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：3/26(金)午前9時から受付開始(電話可)
- ※2月・3月受講された方は参加できません  
※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

申込  
必要

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：①4月9日(金) ②4月23日(金)  
午前10時30分～
  - 会 場：当センター ホール
  - 定 員：各20名(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
  - 申 込：3/25(木)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。



### タオル体操

申込  
必要

- 2本のタオルを使って体操をします。
- 日 時：4月2日(金)  
①午前9時30分～10時30分  
②午前10時45分～11時45分
  - 会 場：当センター 座敷
  - 定 員：各20名(先着順)
  - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、タオル2本、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：3/25(木)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。

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：4月23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、飲み物、ハンカチ
  - 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：4/9(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。



申込  
必要

## コアバランスエクササイズ

元気なうちからコア(体の芯の筋肉)を強化し、体の内側・外側のバランスを整えて、いつまでも動きやすい体のトレーニングをしてみませんか

- 日時：4月16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、飲み物、ハンカチ  
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：4/2(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。

申込  
必要

## 健康講座

「健康スタンプラリー」を開催します。

4回講座を実施します。3回以上参加いただいた方には、プレゼントがあります！ご参加お待ちしております。

### 第1回「感染症・食中毒から身を守るには」

今回は、洗い残しが目でみてわかる手洗いチェッカーを使って手をチェックします。

- 日時：4月27日(火)
  - 午後1時30分～2時30分
- 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
- 協力：近畿中央ヤクルト販売株式会社
- 申込：4/13(火)午前9時から受付開始(電話可)

## しっかり脳トレ

申込  
必要

- 日時：①4月2日(金) ②16日(金)
  - 午前10時30分～11時30分
- 会場：当センター ホール
- 定員：各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：3/26(金)午前9時から受付開始(電話可)



## 季節の折り紙講座

申込  
必要

- 日時：4月16日(金) 午前10時～11時30分
- 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：4/1(木)午前9時から受付開始(電話可)



## 大人のぬり絵サロン

申込  
必要

- 日時：4月9日(金)・21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：3/27(土)午前9時～受付開始(電話可)



## たのしい脳トレ

自由  
参加

笑顔になれる脳トレです。ぜひご参加ください。

- 日時：第1・2・4(木)
  - 午後2時30分～3時30分
- 会場：当センター ホール
- 定員：20名(自由参加、先着順)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ



## ★ 同好会会員募集 ★

申込  
必要

わくわく通信カラオケ	詩吟同好会
活動日：第1・3月曜日 午後1時30分～	活動日：第1・3水曜日 午後1時～
会場：多目的室	会場：多目的室
申込：先着順	申込：先着順
ぜひ、見学にお越しください！	ぜひ、見学にお越しください！

### ◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申込みはできません。
- 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込みできません。
- ③申込受付時間 午前9時～午後5時