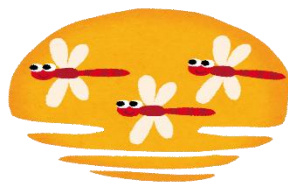


左京老人福祉センターだより



9月号

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

第265号 【令和3年8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



申込
必要

新講座 左京老セン歴史講座

『歩いて楽しむ“1200年”の京都』

京都の通りにゆかりのある歴史を月1回シリーズで、学びます。ぜひご参加ください!!

- 日 時: 9月3日(金) 午後1時30分~3時
- 会 場: 当センター 座敷
- 講 師: 永田 信一氏 (元京都市考古資料館館長)
- 定 員: 25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: 8/21(土)午前9時から受付開始 (電話可)

タオル体操

2本のタオルを使って体操をします。

- 日 時: 9月3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: 8/23(月)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

申込
必要

新講座 楽しい川柳講座

人間関係(喜怒哀楽)の川柳を学びます。毎月第1月曜に実施します(5回シリーズ)ぜひ、ご参加ください!!

- 日 時: 10月4日(月) 午前10時~12時
- 会 場: 当センター 多目的室
- 講 師: 嶋 健之祐氏
- 定 員: 10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: 9/13(月)午前9時から受付開始 (電話可)



♪スローエアロビック講座♪

仲間と一緒に楽しく体を動かしてみませんか

- 日 時: 9月24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
 - 申 込: 9/11(土)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

申込
必要

京都の今昔物語講座

京都の今と昔の姿を写真で紹介します。

現在と過去のまちの様子を見比べて当時の思い出に浸りながら、楽しみませんか!!

- 日 時: 9月13日(月) 午後1時30分~3時
- 会 場: 当センター ホール
- 講 師: 岩崎 三之利氏
- 定 員: 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
- 申 込: 9/4(土)午前9時から受付開始 (電話可)

コアバランスエクササイズ

- 日 時: 9月17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: 9/2(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

<総務省デジタル活用支援推進事業>

スマホ講座

ラインの初歩から使えるまでを学びます。
2回参加できる方を募集します。

- 日 時: ①9月7日(火) ②29日(水)
午後1時30分~3時30分
- 会 場: 当センター 座敷
- 定 員: 15名 (先着順)
- 講 師: 京都市地域ITアドバイザー - CITA 会
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物
ハンカチ、筆記用具、個人のスマホ
- 申 込: 8/27(金)午前9時から受付開始 (電話可)



申込
必要

申込
必要

健康講座 第4弾

健康の秘訣は健やかな腸から

チェックシートを使って腸年齢を測定します。

- 日 時: 9月28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
- 申 込: 9/14(火)午前9時から受付開始 (電話可)

申込
必要

盆踊りのつどい



- 日時：10月～12月 第2・第4水曜日
①午後1時30分～2時30分
②午後2時40分～3時40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、タオル、動きやすい服装
- 申込：9/29(水)午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

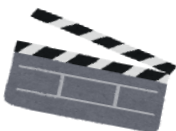
公園体操 in 左京老セン



- 日時：9月10日・24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：9/3(金)午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

懐かしの名画上映会



- 日時：9月25日(土)午後1時30分～
- 会場：当センター ホール
- 定員：20名（先着順）
- 持ち物：上履き、飲み物
- 主催：左京図書館
- 申込：9/11(土)午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

しっかり脳トレ

- 日時：9月3日(金)・17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：8/27(金)午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

季節の折り紙講座

季節の折紙をみんなで楽しく折ってみませんか



- 日時：9月17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：9/4(土)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：9月10日(金)・21日(火)午後1時30分～
- 会場：当センター 多目的室
- 定員：10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：9/3(金)午前9時から受付開始（電話可）



新しい生活スタイル健康ポイント

センターだより掲載事業はすべて5ポイント対象です。

左京老人福祉センター利用に当たってのお願い

1 利用日及び過去2週間以内において、以下の事項に該当する方は利用できません。

- 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同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる



2 コロナワクチン接種の有無に関らず、下記の感染予防対策を徹底してください。

(1) ご自宅で	(2) 利用時(センターに来たら)
お出かけ前に検温・体調確認 体調確認リストで毎日、体調確認しましょう マスク、上履きなど忘れ物チェック	マスク着用、上履きに履き替え、手指の消毒 マスクなし、靴下のみや裸足は、センターを利用できません 検温、体調確認表に名前、体温などを記入
(3) 利用中(センターの内では)	(4) 利用後
正しいマスクの着用、こまめな消毒・手洗い 効果的な換気 定期的な換気など上手に工夫して空気を入れ替えましょう 適宜、水分補給 密集・密接を避ける 距離をとり、会話は短く大声を避けて必要最小限にしましょう	備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒にご協力ください 手指の消毒 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう 体調不良の連絡 センター利用後、体調不良となった場合はただちにセンターへ連絡しましょう

職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りします。

感染者の発生など緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の発行・更新をお願いします。

同好会会員募集のお知らせ

会員を募集中です。一度、見学にお越しください。

筋トレ①②		茶道同好会	
活動日時	第2・4水曜日 ①午前9:30～ ②午前10:40～	活動日時	第1・3土曜日 午後12:30～
場所	座敷	場所	座敷
募集人数	各2～3名(先着順)	募集人数	3名(先着順)

◎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