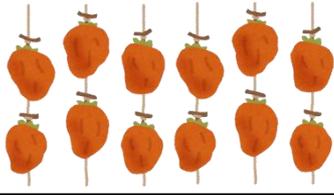


左京老人福祉センターだより



12月号

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

第268号 【令和3年11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

盆踊りのつどい

馴染みのある音楽に合わせて踊りましょう!

- 日 時：1月～3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：12/23(木) 午前9時から受付開始(電話可)



第2回同好会世話人会のご案内

いつもセンター事業にご協力いただきありがとうございます。世話人会を下記のとおり開催しますので、ご出席いただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症防止のため、参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 日 時：12月1日(水) 午前11時30分～
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具

申込
必要

傾聴講座

詳細については
職員にお尋ね
ください

「心」と「耳」で「聴く」技術!

『傾聴』や『お話相手』について学んでみませんか

- 日 時：12月18日(土) 午後1時30分～3時30分
 - 会 場：左京合同福祉センター内 3階会議室
 - 定 員：会場参加：40名(先着順)・オンライン参加：定員なし
 - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
 - 講 師：木戸 吉行氏(京都PANA-ALC)
 - 共 催：左京区社会福祉協議会
左京ボランティアセンター
 - 申 込：11/30(火)締め切り
- ※電話、FAX、QRコード等から申込できます。



申込
必要

左京老セン歴史講座

「歩いて楽しむ “1200年の京都”」(講義)

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：12月9日(木) 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：11/25(木)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

＜総務省デジタル活用支援推進事業＞

スマホ講座

アプリのインストールの仕方と安心安全なスマートフォンの利用方法等を学びます。

- 日 時：12月27日(月) 午後1時30分～3時
- 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
- 申 込：12/13(月) 午前9時から受付開始(電話可)



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：12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
- 申 込：11/29(月)午前9時から受付開始(電話可)

アロマ講座

申込
必要

ゆずを使って香り玉を作ります。

香りは心を穏やかにしてくれます。香りを楽しんでみませんか

- 日 時：12月17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) ●教材費：500円
 - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
 - 共 催：左京区地域介護予防推進センター
 - 申 込：12/3(金)午前9時から受付開始
- ※教材費500円を持参のうえ窓口で受付



スマホ安全教室～不審メール編～

申込
必要

宅配業者やセキュリティー警告を装った不審メールが届いたことはありませんか。ネットトラブルに遭わないための対処法を学び講座です。

- 日 時：12月14日(火) 午後1時30分～2時30分
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：各20名(先着順)
 - 講 師：京都府警察ネット安心アドバイザー
 - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、タオル、筆記用具
 - 申 込：11/25(木)午前9時から受付開始(電話可)
- ※タブレットは1人1台準備しています。

申込
必要

タオル体操

- 日 時：12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：11/26(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

- 日 時：12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、ハンカチ、飲み物、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：12/3(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

スローエアロビック体操講座

- 日 時：12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、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：12/10(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

ステップフラス

- 日 時：12月14日(火) 午前10時～11時
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：20名(先着順)
 - 持ち物：上履き、マスク、ハンカチ、飲み物、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：11/30(火)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

しっかり脳トシ

- 日 時：12月3日(金)・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、筆記用具
- 申 込：11/22(月)午前9時から受付開始(電話可)

介護、福祉、ボランティアに関する専門相談 ～なんでもお気軽にご相談ください～

- 左京ケアプラザセンター、左京区社会福祉協議会及び左京ボランティアセンターの専門職が様々な相談に応じます。
- 場 所：当センター 相談室
 - 申 込：相談希望者は事前に当センターへご予約ください。
 - 問 合 せ：当センター 職員

公園体操 in 左京老セン

申込
必要

- 日 時：①12月10日(金) ②12月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、動きやすい服装
- 申 込：11/25(木)午前9時から受付開始(電話可)

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)臭覚や味覚の異常(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 コロナワクチンの接種の有無に関わらず、下記の感染予防対策を徹底してください。
(1)ご自宅で、検温・健康チェック
(2)センターに来たら、①マスク着用・上履きに履き替え・手指消毒、②検温・体調確認表に名前・体温など記入
※ 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！
(3)センター内では、①正しいマスクの着用・こまめな消毒手洗い、②効果的な換気、③密集・密接を避ける
(4)センター利用後は、備品・手指の消毒
※ センター利用後、体調不良となった場合は直ちにセンターへご連絡ください！
- 3 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。

申込
必要

布切りボランティア

お隣りのデイサービスで使っていただきます

- 日 時：12月20日(月) 午前10時～終了次第
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：10名(先着順、年齢不問)
- 持ち物：布切りばさみ(マスクは用意します)
上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 申 込：12/6(月)午前9時から受付開始(電話可)

年末の大掃除ご協力をお願い

- 日 時：12月28日(火) 午前10時～
 - 会 場：当センター内各所
 - 対象者：各同好会 世話人
 - 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、雑巾
- ※同好会1名のご協力をお願いいたします。



◎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

新しい生活スタイル健康ポイントをためよう!

京都市が取り組んでいる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、健康づくり活動に取り組みながら健康ポイントをためよう！センターだより掲載事業はすべて5ポイント！

