

左京老人福祉センターだより



2月号

第270号 【令和4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

ホームページ:左京老人福祉センター で検索

LINE
公式アカウント

QRコード検索
ID:@713ijbpa



申込
必要

ZOOMでも参加できます! お口とからだのフレイル予防講座

フレイルとは・・・「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間にある、心身の機能が低下した状態をいいます。フレイルは適切な予防に取り組みれば、健康な状態を取り戻すことが可能です。

- 日 時: 1月31日(月) 午後2時~3時30分
 - 会 場: ①当センターホール ②左京区役所 3階講堂 ③自宅から個人的にZOOMで参加
 - 定 員: ①20名 ②15名 ③10名 (先着順)
 - 共 催: 左京歯科医師会、左京区社会福祉協議会 左京区役所、左京区地域介護予防推進センター
- ※申込・問合せは、左京区地域介護予防推進センターまで
電話:075-762-5529

申込
必要

＜総務省デジタル活用支援推進事業＞

スマホ講座

LINEのおともだち登録とスタンプの使い方



- 日 時: 2月7日(月) 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
- 申 込: 1/24(月) 午前9時から受付開始(電話可)

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: 2月4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: 1/29(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: 2月4日・18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: 1/28(金) 午前9時から受付開始(電話可)



おもちゃ修理ボランティア養成講座

申込
必要

おもちゃ修理のボランティアを養成するための講座を開催します。

- 日 時: 2月15日(火)・3月1日(火)
3月15日(火)・3月22日(火)
午後1時30分~3時30分
- 会 場: 当センター 多目的室
- 定 員: 10名 (先着順)
- 対 象: ①市内在住60歳以上の方 ②4回すべて参加できる方 ③講座終了後、おもちゃ修理ボランティアとして活動できる方
- 持ち物: 単3電池3個、かまぼこ板1枚、筆記用具、持参願いたい工具(事務所にお尋ねください) 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 講 師: 京都SKYおもちゃ病院所属のおもちゃドクター
- 共 催: 左京区社会福祉協議会、左京区ボランティアセンター
- 協 力: 京都SKYおもちゃ病院
- 申 込: 1/25(火) 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(火) 午前9時から受付開始
※センター受付で申込(電話不可)

季節の折り紙講座

申込
必要

- 日 時: 2月18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、色紙
- 申 込: 2/5(土) 午前9時から受付開始(電話可)



タオル体操

申込
必要

- 日 時: 2月4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: 1/28(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：2月25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：2/12(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

公園体操 in 左京老セン

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25日(金)
午前10時30分～11時30分
 - 会 場：当センター 座敷 ●定 員：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：2/14(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

コアバランスエクササイズ

- 日 時：2月18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：2/4(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

簡単スマホ体験教室

スマホの基本の使い方を学びます。
前回参加された方は、申込できません。

- 日 時：2月22日(火) 午後1時30分～3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、マスク、飲み物、ハンカチ
 - 協 力：ソフトバンク株式会社
 - 申 込：2/8(火)午前9時から受付開始(電話可)
- ※スマートフォンはこちらで準備します

申込
必要

たのしい川柳同好会

新同好会

4月からスタートする同好会です。
人間関係(喜怒哀楽)の川柳を仲間と一緒に楽しみませんか。初心者大歓迎！ぜひ、ご参加ください。

- 日 時：第1月曜日 午前10時～12時
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：15名(先着順)
- 講 師：嶋 健之祐氏(全国郵政川柳人連盟近畿ブロック)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
- 申 込：2/21(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～

左京ケアプランセンター、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

★いろいろ取り組みました★

健康和太鼓講座



スマホボランティア
講師養成講座



交通安全教室



ネットトラブル講座



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。

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！



◎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

