

左京老人福祉センターだより



1月号

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

第269号 【令和3年12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。

左京老セン歴史講座

申込
必要

「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：1月7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：12/24(金)午前9時から受付開始(電話可)

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：1月14日・28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：12/27(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。

しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：1月7日・21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：12/25(土)午前9時から受付開始(電話可)



懐かしの名画上映会

申込
必要

- 日 時：1月22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：1/8(土)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

インターネットの接続、地図アプリの利用
方法を学びます



デジタル
活用支援

- 日 時：1月31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：1/17(月) 午前9時から受付開始(電話可)

健康和太鼓

太鼓で楽しく脳トレ・認知症予防しませんか

- 日 時：①1月14日(金)・②1月20日(木)
③2月17日(木)・④3月11日(金)
午後3時～4時
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：15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：1/4(火)午前9時から受付開始(電話可)
 - 対 象：4回講座を受けていない方
- ※医師から運動制限を受けている方は参加できません。



★令和4年度 同好会会員募集★

- 募集期間：2月1日(火)～2月22日(火)
- 詳細については、2月号に掲載いたします。

募集期間：令和4年1月29日(土)～2月19日(土)

やさしい筋トレA	第1木曜・第3木曜 午後1:15～2:15
やさしい筋トレB	第2木曜・第4木曜 午後1:15～2:15
たのしい筋トレA	第1金曜・第3金曜 午前9:15～10:15
たのしい筋トレB	第2金曜・第4金曜 午前9:15～10:15

※申し込みはお1人につき1つまでです。

●対象	市内在住60歳以上の方 ※医師から運動制限を受けている方は不可
●受講期間	令和4年4月～令和5年3月末まで(月2回)
●会場	当センター ホール
●受講料	無料
●定員	各20名 ※申込が定員を超える場合は抽選となります。
●申込方法	当センターにお越しいただき、 申込書 を記入、 申込控 をお渡しします。 ※電話・FAX・代理者による申込不可
●公開抽選	2月22日(火)午後2時
●入会登録	立会人の下、公開抽選実施のうえ、抽選結果を公表(当選番号を3月8日(火)まで掲示)しますので、当選した方は、3月8日(火)までに事務所窓口にて入会登録をしてください。 なお、当選結果は、新着情報や緊急連絡など役立つ情報を迅速にお届けしている当センターLINE公式アカウントでも即日公表します。

<申込時の注意事項>

- *応募者が10名に達しない場合、開講を中止することがあります。
- *事業継続が困難な事情が発生した場合は、年度途中で閉講となる場合があります。
- *筋トレ同好会と重複できません。

LINE QRコード



申込必要

スローエアロビック体操講座

- 日時：1月28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：1/14(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：1月21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：1/8(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

演歌ビクス体操講座

- 日時：1月24日(月)午後1時30分～3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
- 協力：大阪ガスグループ福祉財団
- 申込：1/6(木)午前9時から受付開始(電話可)

申込必要

タオル体操

- 日時：1月7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：12/27(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

季節の折り紙講座

今月は、福亀を作ります!

- 日時：1月21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：1/7(金)午前9時から受付開始(電話可)



◎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