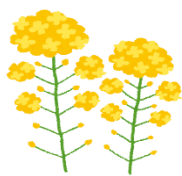


左京老人福祉センターだより

4月号



第272号 【令和4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

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



新年度利用者カードの登録・更新のご案内

利用者カードの更新手続きをお願いします。

利用者カードは、京都市内17ヶ所の老人福祉センター共通で発行しています。センターご利用の際に、皆様の緊急時に迅速に対応させていただくものです。発行しましたカードは、常に携帯をお願いします。

新規登録：初めてセンターをご利用の方は、利用者カードを発行しますので、事務所までお越しください。

更新手続き：利用者カードをお持ちの方は新年度の更新手続きをしますので、利用者カードを事務所までお持ちください。

皆様の、ご理解、ご協力をお願いいたします。



やってみよう！即興劇

申込
必要

即興劇は、想像力を使って仲間と一緒に表現することで、心身を活性化させます。

体操、発声、ジェスチャーゲーム、即興劇（アドリブ劇）を体験します。新たな自分に出会えるかも……。仲間と一緒に笑いながら楽しんでみませんか。ぜひ、ご参加ください。



- 日 時：4月19日（火）
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：細見 佳代氏
- 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：4/4（月）午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

～交流・参加・学びの場～

スマホでつながるサロン

誰もが気軽に参加でき、生きがいづくり、仲間づくり、居場所づくりに繋がる「スマホでつながるサロン」を開催します。スマホの使い方を教えてもらったり、教えてあげたりしながら交流しませんか

- 日 時：4月12日（火）・26日（火）
午後3時～4時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：6名（先着順）
- 協 力：京都市地域ITアドバイザーCITA会、スマホ同好会
- 持ち物：個人のスマホ、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
- 申 込：4/5（火）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：4月1日（金）午後2時～3時30分
- 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：3/25（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：4月8日（金）・22日（金）
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 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：3/31（木）午前9時から受付開始（電話可）

お口とからだのフレイル予防講座

申込
必要

4月からスタートする講座です。お口、体、栄養など様々な講座でフレイル（虚弱）予防をしていきます。ぜひ、ご参加ください。

今回は、「呼吸筋ストレッチ体操」です。

- 日 時：4月22日（金）
午後1時30分～2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、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：4/8（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

タオル体操

- 日時：4月1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：3/26(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

コアバランスエクササイズ

- 日時：4月15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：4/2(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

季節の折り紙講座

端午の節句を作ります

- 日時：4月15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：4/2(土)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

布切ボランティア

不要な布を切って、お隣のデイサービスで使っていただきます。

- 日時：4月30日(土) 午前10時～終了次第
- 会場：当センター 座敷
- 定員：10名程度(先着順)
- 持ち物：布切りばさみ、上履き、飲み物
- 申込：4/16(土)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：4月～6月 第2・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25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
- 申込：3/31(木)午前9時から受付開始(電話可)

☆募集中の同好会☆

- ・手品 ・絵手紙 ・カラオケしょうこ会
 - ・わっくわく通信カラオケ
 - ・レクリエーション体操 ・筋トレ①②
- 皆さん、楽しく活動されています。
ぜひ見学にお越しください。

申込
必要

しっかり脳トレ

- 日時：4月1日(金)・15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：3/25(金)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

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区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

申込
必要

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