

左京老人福祉センターだより

8月号



第276号 【令和4年7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

～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：①8月9日(火) ②23日(火)
午後3時～4時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：各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：7/30(土)午前9時から受付開始(電話可)
※先着順ですが、初めての方を優先します。

申込
必要

スマホ安全教室 ～偽サイト・詐欺サイト～

スマートフォンを使っている方や使ってみたく思っている方！「私は、インターネットのトラブルには、あわない」と思っている方、ぜひご参加ください。

- 日 時：8月22日(月) 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、飲み物、ハンカチ
- 協 力：京都府警察ネット安心アドバイザー
- 申 込：8/1(月)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

リズム体操

『ダンスで脳の10歳若返り』

～懐かしのメロディーで踊ろう～



- 日 時：7月29日(金)
女性の部：午後1時30分～2時20分
男性の部：午後2時30分～3時20分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各15名(先着順)
- 講 師：立命館大学R-GIRO 客室研究員 増田 晶子氏
- 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：7/22(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。

健康和太鼓講座

申込
必要

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎！
全身運動になりストレス解消できます。

- 日 時：8月12日(金)・18日(木)・9月9日(金)・16日(金)
午後3時～4時 ※4回参加できる方
- 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：7/28(木)午前9時から受付開始(電話可)
※先着順ですが、初めての方を優先します。

※医師から運動制限を受けている方は参加できません。

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。
今回は、「四条通りパート2」です。ぜひご参加ください！！

左京図書館とコラボしています！

「左京老セン歴史講座」の特集コーナーを設置していただいています。講義後、ぜひ、足をはこんで手にとってみてください。

- 日 時：8月5日(金) 午後2時～3時30分
- 会 場：当センター 座敷 ●定 員：25名(先着順)
- 講 師：永田 信一氏(元京都市考古資料館館長)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具
- 申 込：7/26(火)午前9時から受付開始(電話可)

大好評!! やってみよう! 即興劇

申込
必要

仲間と一緒に笑いながら楽しんでみませんか。
今回は、セリフを覚えて劇を体験します。

- 日 時：8月23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)
- 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：8/9(火)午前9時から受付開始(電話可)



季節の折り紙講座

申込
必要

今月は簡単なくす玉を作ります

- 日 時：8月19日(金) 午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 座敷 ●定 員：25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：8/5(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

タオル体操

- 日 時：8月5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：7/26（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

コアバランスエクササイズ

- 日 時：8月19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：8/6（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：8月12日（金）・26日（金）
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール ●定 員：25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：7/30（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

お口とからだのフレイル予防講座

今回は、「**口腔予防講座**」を実施します。
ぜひ、ご参加ください。

- 日 時：8月26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、
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：8/12（金）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：8月5日（金）・19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：7/28（木）9時から受付開始（電話可）

自由
参加

たのしい脳トレ（自由参加）

- 日 時：第1・4木曜日午後2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

申込
必要

左京区 地域支え合い活動入門講座

～地域であなたの出番を応援～

支え合い活動を通じて、ご自身の健康づくり、安心して暮らせる地域づくりをしませんか

- 日 時：9月7日（火）午後2時～3時30分
- 会 場：当センター ホール またはオンライン
- 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
- 申込締切：8月31日（水）まで（電話、FAX可）
※左京区社会福祉協議会：☎723-5666 FAX723-5665

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



台風等の接近時のセンター開閉所について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**又は、大雨や暴風などの**特別警報**が発令された場合は、臨時閉所とします。
 - 開所時間中に**暴風警報**又は、**特別警報**が発令された場合は、ただちに事業を中止し、臨時閉所とします。
 - 臨時閉所中に**暴風警報**・**特別警報**が解除された場合は、安全が確認され次第開所します。
- ※センターから閉所・開所の連絡はしません。テレビ、ラジオの気象情報に十分ご注意ください。ご不明な点はセンターにお問い合わせください。

左京老人福祉センター利用に当たってのお願い

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）新型コロナウィ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

活動制限の一部緩和について（8月1日～）

○新型コロナウイルス感染者数の推移やワクチン接種の進捗等を踏まえ、これまで制限してきた活動（うたう・ダンス等）について、条件を設けて一部緩和します。活動の条件については、順次、世話人に説明しています。説明を受けられましたら、同好会内ですみやかに調整いただき、センター事務所へ活動の方向性を報告してください。

○活動にあたっては、新型コロナウイルス感染症の発生防止に向けて、センターが提示した条件を必ず守っていただくよう、ご協力をお願いいたします。

なお、今後の感染状況等により、条件を変更することがありますので、ご了承ください。