

# 左京老人福祉センターだより

## 9月号

第277号 【令和4年8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、生きがいつくり、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：①9月13日(火) ②27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：8/30(火)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

### 表現ダンスのエクササイズ

「ダンスで脳の10歳若返り！」

～懐かしのメロディーで踊ろう～

懐かしいメロディーに合わせて、表現ダンスをしてみませんか？

- 日 時：10月7日(金)  
女性の部：午後1時～1時50分  
混合の部：午後2時～2時50分  
男性の部：午後3時10分～4時
- 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
- 服 装：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：9/24(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。

いろいろ取り組みました！

交通安全教室

認知症予防講座



大好評!!

### お顔(表情筋)の筋トレと体のストレッチ

血行、リンパの流れをよくするマッサージ！  
顔の筋肉や歪みを整える筋トレを学びます。

- 日 時：10月～令和5年3月(半年)  
第1、3土曜日 午前9時30分～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：15名(先着順)※女性限定の講座です
- 講 師：川崎 美智子氏
- 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：9/3(土)午前9時から受付開始(電話可)  
※「やさしい筋トレ」「たのしい筋トレ」に参加されている方は申込できません。

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。  
今回は、「御前通パート1」です。ぜひご参加ください！！

- 日 時：9月2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：8/27(土)午前9時から受付開始(電話可)

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：9月9日(金)・30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：8/30(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

### ご案内

看護学生の実習があります。  
同好会活動等への参加や見学にご協力  
お願いいたします。



申込  
必要

## タオル体操

- 日 時：9月2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：8/26(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：9月30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：9/16(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

## 季節の折り紙講座

今月は「トンボ」を作ります

- 日 時：9月16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：9/2(金)午前9時から受付開始(電話可)



申込  
必要

## 盆踊りのつとえ

馴染みのある音楽に合わせて踊りましょう！

- 日 時：10月～12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25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：9/27(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## 懐かしの名画上映会

- 日 時：9月24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、マスク、飲み物、ハンカチ
- 主 催：左京図書館
- 申 込：9/3(土)午前9時から受付開始(電話可)



## たのしい脳トレ (自由参加)

自由  
参加

- 日 時：第1・2・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

## しっかり脳トレ

申込  
必要

- 日 時：9月2日(金)・16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：8/25(木)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

申込  
必要

～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

## 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～)

- 新型コロナウィ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、新型コロナウィ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。

## 「いきいきシニアポイント」をためよう！

京都市が取り組んでいる「人生100年時代」に対応する健康づくり、フレイル・オーロラフレイル対策に取り組みながら健康ポイントをためよう！



### ◎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