

左京老人福祉センターだより



10月号

第278号 【令和4年9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：①10月11日(火) ②25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：9/27(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

スマホ体験教室

スマートフォンに興味はあるけど、わからない・・・使ってみたいけど、使いこなせるか不安・・・と思っている方、基本機能の体験講座に参加してみませんか

- 日 時：10月11日(火)午前10時～12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：ソフトバンク株式会社
- 申 込：9/26(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

流行り歌ビクス

懐かしい曲、お馴染みの曲に合わせて、簡単にできるエアロビクスです。

- 日 時：11月2日(水)午後2時～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、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：10/6(木)午前9時から受付開始(電話可)

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。



大好評!!

ちりめん干支色紙講座

申込
必要

来年の干支「卯」です。
今回は、雪うさぎを作ります。
ぜひ、ご参加ください。



- 日 時：11月30日(水)
午前10時～12時
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：40名(先着順)
- 費 用：1,000円(教材費)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
お裁縫道具、布用・紙用はさみ、手芸用ボンド、スティックのり、縫い糸
- 申 込：10/24(月)午前9時から受付開始
※教材費を添えて当センター来所にて受付
※電話、FAXでの受付はできません。

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2」です。ぜひご参加ください!!

- 日 時：10月7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：9/24(土)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

健康和太鼓講座

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎!

- 日 時：10月20日(木)・11月11日(金)
12月 9日(金)・15日(木)
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：10/7(金)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。

申込
必要

タオル体操

- 日 時：10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：9/27(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：10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：10/7(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「ふくろう」を作ります
- 日 時：10月21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：10/6(木)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：10月14日(金)・28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：9/30(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

お口とからだのフレイル予防講座

- 今回は、「栄養講座」を実施します。ぜひ、ご参加ください。
- 日 時：10月28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：10/14(金)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：10月7日(金)・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：9/26(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

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

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。

「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