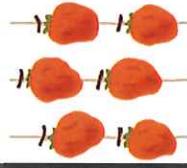


左京老人福祉センターだより



12月号

第280号 〔令和4年11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: @713jibpa



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：①12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：11/29(火) 午前9時から受付開始(電話可)

※先着順ですが、初めの方を優先します。

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：1月6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：12/23(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

盆踊りのつどい

馴染みのある音楽に合わせて踊りましょう！

- 日 時：1月～3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20名(先着順)
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、タオル
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：12/27(火) 午前9時から受付開始(電話可)



第2回同好会世話人会のご案内

いつもセンター事業にご協力いただきありがとうございます。ご紹介します。世話人会を下記のとおり開催しますので、ご出席いただきますよう、よろしくお願ひします。

なお、新型コロナウイルス感染症防止のため、参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 日 時：12月6日(火) 午前10時～
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具

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、「娯楽師通」です。ぜひご参加ください！！

- 日 時：12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：11/24(木) 午前9時から受付開始(電話可)

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：1月13日(金)・1月19日(木)
2月10日(金)・2月16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：12/24(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。

※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

布切りボランティア

お隣りのデイサービスで使ってくださいませ

- 日 時：12月19日(月) 午前10時～終了次第
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：10名(先着順、年齢不問)
- 持ち物：布切りばさみ、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
- 申 込：12/5(月) 午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

タオル体操

- 日 時：12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：11/26(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：12月16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 座敷
 - 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：11/22(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。

申込
必要

季節の折り紙講座

今月は「立体のリース」を作ります

- 日 時：12月20日(火)
午後1時30分～3時
- 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：11/26(火)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

公園体操 in 左京セン

左京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：12月9日(金)・23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：11/25(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★

女性も男性も集まれ！

ボディーワークルームをつくらう！
乾燥肌を防いで、保湿力アップ！

- 日 時：12月23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：11/29(金)午前9時から受付開始(電話可)

しっかり脳トレ

- 日 時：12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：11/22(火)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

認知症サポーター養成講座のご案内

いつもセンター事業にご協力いただきありがとうございます。同好会世話人等を対象とする「認知症サポーター養成講座」を開催することになりました。ご多忙のところ恐縮ではございますが、ご出席いただけますようお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症防止のため、参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 日 時：12月8日(木) 午後1時30分～
- 会場：当センター 座敷
- 持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、筆記用具

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～

申込
必要

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・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、世話人に説明してまいります。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。