

左京老人福祉センターだより



1月号

第281号 【令和4年12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



12/10 地域交流事業「工作教室」の様子

京都工芸繊維大学「ぼっけ」の皆様と一緒に高野児童館、老セン笑顔いっぱいの素敵な交流ができました。



申込
必要

～交流・参加・学びの場～

スマホでつながるサロン



- 日 時：1月24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：1/10(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

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、「鯖菜師通パート2」です。ぜひご参加ください!!

- 日 時：1月6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：12/24(土)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：1月28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、飲み物
- 主 催：左京図書館
- 申 込：1/14(土)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：1月13日・27日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 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：12/28(水)午前9時から受付開始(電話可)

タオル体操

申込
必要

- 日 時：1月6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：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。

コアバランスエクササイズ

申込
必要

- 日 時：1月20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：1/6(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。

季節の折り紙講座

申込
必要

今月は、節分の鬼を作ります

- 日 時：1月20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：1/6(金)午前9時から受付開始(電話可)



介護予防講座

令和5年度筋トレのつどい受講生募集

募集期間：令和5年1月28日(土)～2月18日(土)

やさしい筋トレA	第1木曜・第3木曜 午後1:15～2:15
やさしい筋トレB	第2木曜・第4木曜 午後1:15～2:15
たのしい筋トレA	第1金曜・第3金曜 午前9:15～10:15
たのしい筋トレB	第2金曜・第4金曜 午前9:15～10:15

※申し込みはお1人につき1つまでです。

●対象	市内在住60歳以上の方 ※医師から運動制限を受けている方は不可
●受講期間	令和5年4月～令和6年3月末まで(月2回)
●会場	当センター ホール
●受講料	無料
●定員	各20名 ※申込が定員を超える場合は抽選となります。
●申込方法	当センターにお越しいただき、 申込書 を記入、 申込控 をお渡しします。 ※電話・FAX・代理者による申込不可
●公開抽選	2月21日(火) 午後2時
●入会登録	公開抽選と入会登録を同時実施しますので、 <u>必ずご参加ください</u> 。 申込控 が参加券となり、忘れた方は抽選も入会もできません。 ただし、この日に参加できない方は代理者による参加が可能です。

<申込時の注意事項>

- *応募者が10名に達しない場合、開講を中止することがあります。
- *事業継続が困難な事情が発生した場合は、年度途中で閉講となる場合があります。
- *筋トレ同好会と重複できません。

見学にお越しください!

申込必要

しっかり脳トレ



- 日時：第1・3金曜日 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：12/24(土)午前9時から受付開始(電話可)

★令和5年度 同好会会員募集★

募集期間：2月1日(水)～2月22日(水)
詳細については、2月号に掲載いたします。

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。

- 日時：1月27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：1/13(金)午前9時から受付開始(電話可)

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。

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