

左京老人福祉センターだより



2月号

第282号 【令和5年1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

悪質商法の手口と対処法

70歳以上の方から相談件数が多い悪質商法です。「誰にも相談できない」「相談先がわからない」など被害を最小限にするための対処法を学んでみませんか。

- 日 時：2月7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、筆記用具
- 講 師：文化市民局くらし安全推進部
消費生活総合センター
- 申 込：1/24(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

～交流・参加・学びの場～ スマホでつながるサロン

スマホの使い方わからないことはありませんか。一緒に教えてもらったり、教えてあげたりしませんか

- 日 時：①2月14日(火) ②28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：1/31(火)午前9時から受付開始(電話可)



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「室町通り」です。ぜひご参加ください!!

- 日 時：2月3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：1/26(木)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

★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、折込チラシをご覧ください!!

手芸ボランティア養成講座

申込
必要

★新規会員募集★

市内の高齢者福祉施設に行き、作品作りのお手伝いをする活動です。

- 期 間：4月～翌年3月 第4木曜
午前10時～11時30分
- 定 員：15名(先着順)
- 教材費：月550円
- 申 込：3/1(水)午前9時から受付開始
※センター窓口で受付(電話不可)

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：①2月10日(金) ②24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：1/27(金)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「うぐいすと梅」を作ります!

- 日 時：2月17日(金)
午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：20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：2/3(金)午前9時から受付開始(電話可)



★令和5年度 筋トレのつどい受講生募集★

申込
必要

募集期間：1月28日(土)～2月18日(土)

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

変更になりました!

公開抽選日：2月21日(火)午後2時～

※立会人の下で公開抽選会を実施するため、申込者が出席する必要はありません。

詳細については、申込時に説明させていただきます。

申込
必要

タオル体操

- 日 時：2月3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：1/25(水)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：2月17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：2/3(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

お口とからだのフレイル予防講座

今月は、「認知症予防」を実施します。

- 日 時：2月24日(金) 午後1時30分～3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、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：2/10(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：①2月3日(金) ②17日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各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：1/28(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：3月10日(金)・16日(木)
4月14日(金)・20日(木) } 午後3時～4時
 - 会 場：当センター ホール ※4回参加できる方
 - 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：2/24(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。

★いろいろ取り組みました★

交通安全教室



認知症サポーター養成講座



ちりめん干支色紙講座



陶芸作品展



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。

◎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

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)

★ 対象 | 市内在住60歳以上の方

★ 申込 | 当センターにお越しいただき、**申込用紙**に必要事項を記入し、事務所へ提出。※直接申込
3月初旬から18日(土)までに、同好会から結果の電話連絡があります。

＜申込時の注意事項＞

- * 「運動系同好会」の申し込みは3つまで
- * 「男性運動」と「男性体操」の重複不可
- * 「筋トレ同好会」とセンター主催の「筋トレ」の重複不可
- * 「カラオケ」は複数団体のうち1団体のみ
- * 同一時間帯の同好会の重複不可
- * 新規入会の方も会の世話人に選ばれることがあります。
- * 会費は途中退会の場合、基本的に返金されません。ご確認のうえ、入会ください。

	同好会	日時	会場	会費・材料費など
運動系	ウォーキング	第2・4火 9:00~10:15	座敷	月100円(半期毎に徴収)+年度初め保険代250円徴収
	簡単体操	第2・4火 10:30~11:45	座敷	年3,000円(4月一括)
	男性運動	第1~4月 10:40~11:40	座敷	月400円(半期毎徴収)、事務費年100円
	フラダンス	第1・3月 13:20~15:30 1部:13:20~14:20 2部:14:30~15:30	ホール	月500円(半期毎徴収) テープ・テキスト代 年1,000円
	ヨガ① ヨガ②	第1・3土 13:00~15:15	ホール	月400円(半期毎徴)
	レクリエーション体操	第1・3水 10:00~11:30	座敷	月500円(偶数月徴収)
文化系	編物	第1・3木 10:00~11:30	ホール	月500円(3か月毎に徴収)
	絵手紙	第1・3木 13:30~15:30	座敷	月500円(半期毎徴収)
	百人一首同好会	第4金 13:00~15:00	座敷	月300円(半期毎徴収)
	茶道(裏千家)	第1・3土 12:30~15:00	座敷	月1,000円(材料費等含)、備品費等 通年、随時受付
	楽しいカラオケ	第2・4金 10:00~12:00	多目的	月200円(半期毎徴収)
	カラオケしょうこ会	第1・3土 10:00~12:00	多目的	月500円(半期毎徴収)
	民謡	第1・3金 13:00~15:00	多目的	月500円+教材費100円(半期毎徴収)
	詩吟(緑村流)	第1・3水 13:00~15:00	多目的	月500円(偶数月徴収)
	謡曲(観世流)	第2・4火 13:00~15:00	多目的	年1,200円(4月一括)
	パッチワーク	第2木 10:00~12:00	ホール	月1,250円(教材、材料費含む)(2か月毎に徴収)
	手品同好会	第2・4月 14:00~16:00	多目的	月500円(半月毎徴収)
	筋トレ①	第2・4水 9:30~10:30	座敷	月300円(半期毎徴収)
	陶芸(陶桃)	第1・3火 10:00~15:00	作業室	月1,200円(教材費含む、釉薬代等)

【随時入会(空きがでたら順次入会)】

【曜日不定期】・卓球午前(年300円、名札代100円)・卓球午後(年300円)・囲碁(午後/年500円)・将棋(午後)

・英会話(第2・4水午後/月600円(教材代含む)半期毎徴収)

・陶芸(和)(第1・3金午前・午後/月1,200円(教材費含む、釉薬代等))

・健康麻雀午前(第2・4土午前)

・健康麻雀午後(第1・3土午後/年500円)

・自由画(第2・4金午前/月500円半期毎徴収)

・初級ウクレレ(第2・4水午後/月500円半期毎徴収)

・カラオケ(第1・3金午前/月500円半期毎徴収)

・太極拳(前半初心者/後半:第1~4土年3000円半期毎収)

・ピアニカ(第2・4月午前/月500円半期毎徴収)

・筋トレ②(第2・4水午前/月300円半期毎徴収)

・カラオケしょうこ会(第1・3土午前/月500円半期毎徴収)

・ウクレレ(第1・3水午後/月500円半期毎徴収)

・俳句(第2土午後/月1000円(教材費等含))

・スマホ(第2・4火午後/月250円半期毎徴収)

・楽しい川柳(第1月午前/月100円半期毎徴収)

・男の体操(第1~4月午前/年4800円4月一括)