

# 左京老人福祉センターだより



## 3月号

第283号 【令和5年2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

## 手芸ボランティア養成講座

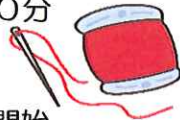
### ★新規会員募集★



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。

毎月、和気あいあいとした雰囲気、作品作りを学んでいます。ぜひご参加お待ちしております。

- 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）



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：①3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：2/28(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「千本通」です。ぜひご参加ください!!

- 日時：3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：2/22(水)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：①3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：2/27(月)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「菜の花」を作ります!

- 日時：3月17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：3/3(金)午前9時から受付開始（電話可）



申込  
必要

## お顔(表情筋)の筋トレ 体のストレッチ



血行、リンパの流れをよくする「トリートメント」  
お顔の筋肉や歪みを整える筋トレを学びます!  
小顔になるかも・・・ぜひご参加ください。

- 日時：4月1日(土)～9月16日(土)  
第1・3土曜日 ※一部変更の場合あり  
午前9時30分～11時30分
  - 会場：当センター 座敷(椅子)
  - 定員：20名（先着順）
  - 講師：川崎 美智子氏
  - 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：3/4(土)午前9時から受付開始（電話可）
- \*「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」の参加者は申込できません。

申込  
必要

## タオル体操

身近なタオルを使い、筋肉や関節の硬さをほぐし、コンディションを整えます。

- 日 時：3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：2/25(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：3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：3/3(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、「**口腔講座**」を実施します。

- 日 時：3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：3/10(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：①3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：2/28(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：3月25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
- 主 催：左京図書館
- 申 込：3/11(土)午前9時から受付開始(電話可)



## 左京トイクリニック

申込  
必要

おもちゃ修理ボランティア養成講座で知り合った仲間が集まり「おもちゃ修理のボランティア活動」を1月からはじめました!

壊れて動かなくなった“おもちゃ”ありませんか? 簡単な“おもちゃ”の修理を受付しています! 左京老人福祉センター内で活動していますので、気軽にお声掛けください。お待ちしております!!

- 受付日：毎月 第2・4木曜日  
13:00～14:30
- 受付場所：左京老人福祉センター  
多目的室
- 費用：修理の部品代だけ頂くことがあります。



※修理できない物もあります!

## 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～

左京ケアプラザセンター、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