

左京老人福祉センターだより



4月号

第284号 【令和5年3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



新年度利用者カードの登録・更新のご案内

利用者カードの更新手続きをお願いします。

利用者カードは、京都市内の老人福祉センター共通で発行しています。センターご利用の際に、皆様の緊急時に迅速に対応させていただくものです。発行しましたカードは、常に携帯をお願いします。

新規登録：初めてセンターをご利用の方は、利用者カードを発行しますので、事務所までお越しください。

更新手続き：利用者カードをお持ちの方は新年度の更新手続きをしますので、利用者カードを事務所までお持ちください。皆様の、ご理解、ご協力をお願いいたします。



共同事業 映画マラソン

申込
必要

主演は日本初の映画スター、「目玉の松っちゃん」こと尾上松之助、監督総指揮は「日本映画の父」牧野省三。壮快な忠臣蔵をお楽しみください！

- 日 時：4月20日(木) 午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：15名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ
- 申 込：4/6(木)午前9時から受付開始(電話可)
- 協 力：おもちゃ映画ミュージアム
京の活動写真 下鴨映画祭



～映画にゆかりのある老センでも上映します～
中京老セン：4月18日(火) ☎821-5000
北老セン：4月22日(土) ☎492-8845
※申込・問合せは各老センへ

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：4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：20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：3/31(金)午前9時から受付開始(電話可)

盆踊りのつどい

申込
必要

- 日 時：4月～6月 第2・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25名(先着順)
- 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

今回から、申込方法が変更になりました！
申込が定員を超える場合は抽選になります。
申込期間：3月22日(水)～4月1日(土) 正午まで
申込方法：当センターにお越しいただき申込書を記入し控えをお渡しします。
※公開抽選は4月1日(土)午後2時です。
立会人の下で職員が抽選しますので抽選会に出席する必要はありません。当選者のみに連絡します。

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、生きがいづくり、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：4月11日(火)・25日(火)
午後3時～4時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：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：3/28(火)午前9時から受付開始(電話)

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。ぜひご参加ください！！

- 日 時：4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：3/24(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

タオル体操

- 日 時：4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：3/25(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：4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：4/7(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

【お口とからだのフレイル予防講座】

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：4月28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：4/14(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

- 日 時：4月21日(金) チューリップを作ります
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：4/6(木)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

★たのしい筋トレ再募集★

- 日 時：第1・3金曜日 午前9時15分～
 - 会 場：当センター ホール ●定 員：5名
- 申込期間：3月22日(土)～4月1日(土) 正午まで
申 込：当センターにお越しいただき申込書を記入し
控えをお渡しします。

※公開抽選日は4月1日(土)午後2時です。
立会人のもと職員が抽選しますので抽選会に出席する
必要はありません。当選者のみに連絡します。

★募集中の同好会★

申込
必要

- 手品 ・民謡 ・男性運動同好会
 - レクリエーション体操
- 皆さん、楽しく活動されています。
ぜひ見学にお越しください。

申込
必要

しっかり脳トレ

- 日 時：4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：3/27(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

○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ています。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。

新しい生活スタイル健康ポイントをためよう!

京都市が取り組んでいる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、健康づくり活動に取り組みながら健康ポイントをためよう! センターだより掲載事業はすべて5ポイント!



◎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