

# 左京老人福祉センターだより



## 5月号

第285号 【令和5年4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。



～交流・参加・学びの場～

申込  
必要

## 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：①5月9日(火) ②23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、飲み物、ハンカチ、  
筆記用具
- 申 込：4/25(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

## スマホ体験講座

スマートフォンに興味はあるけど、わからない・・・使ってみたいけど、使いこなせるか不安・・・と思っている方、基本機能の体験講座に参加してみませんか

- 日 時：5月22日(月)  
午前10時～11時30分
  - 会 場：当センター ホール
  - 定 員：20名(先着順)
  - 協 力：ソフトバンク株式会社
  - 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ
  - 申 込：5/1(月)午前9時から受付開始(電話可)
- ※スマートフォンはこちらで準備します。



## 懐かしの名画上映会

自由  
参加

- 日 時：5月27日(土)  
午後1時30分～
- 会 場：当センター ホール
- 主 催：左京図書館
- 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ
- 申 込：不要 年齢不問



## 健康和太鼓講座

申込  
必要

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎！  
全身運動になりストレス解消できます。

- 日 時：5月12日(金)・6月9日(金)  
6月15日(木)・6月30日(金)  
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、飲み物、タオル
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：4/26(水)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。

## 第1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。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、よろしく申し上げます。

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：5月31日(水) 午前10時～
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ、筆記用具

申込  
必要

## コアバランスエクササイズ

- 日 時：5月19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、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：5/6(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

## お口とからだのフレイル予防講座

体を維持するために必要な栄養素が足りない「低栄養」について学びます。

- 日 時：5月26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、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：5/12(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、「かたむり」を作ります

- 日 時：5月19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、飲み物、ハンカチ、折り紙
- 申 込：5/2(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：5月12日(金)・26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35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、飲み物、ハンカチ
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：4/28(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：5月19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)
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：5/8(月)午前9時から受付開始(電話可)



## たのしい脳トレ (自由参加)

- 日 時：第2・4木曜日  
午後2時30分～3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、ハンカチ

## ★茶道同好会会員募集★

- 活動日：第1・3土曜日 午後12時30分～
  - 会 場：当センター 座敷
  - 定 員：若干名
- ※ぜひ、見学にお越しください！



## ★左京トイ・クリニック会員募集★

おもちゃ修理できる人、興味のある人！一緒にボランティア活動しませんか。

- 活動日：第2・4木曜日 午後1時～2時30分
- 会 場：当センター 多目的室
- 募集人数：若干名

ぜひ、見学にお越しください！



## 布切りボランティア

申込  
必要

不要な布を切って、お隣のデイサービスで使っています。

- 日 時：5月29日(月) 午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：10名(先着順)
- 持ち物：布切ばさみ、エプロン、上履き、飲み物、ハンカチ
- 申 込：5/15(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

## 「いきいきシニアポイント」をためよう！

京都市が取り組んでいる「人生100年時代」に対応する健康づくり、フレイル・オーラルフレイル対策に取り組みながら健康ポイントをためよう！



### ◎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