

左京老人福祉センターだより

6月号



第286号 【令和5年5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

電気講習会

コンセントを差したままにしてませんか？コードが家具の下敷きになったり、束ねていたり、ねじれていたりしていませんか？間違えが原因で起きる電気事故（火災、漏電、感電など）があります。正しい電気の使い方を教えてもらえます！ぜひ、ご参加ください。



- 日 時：6月20日（火） 午前10時～
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：30名（先着順）
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 講 師：関西電気保安協会
- 申 込：6/6（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

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：①6月13日（火） ②27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、筆記用具
- 申 込：5/30（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、「三条通パート2」です。ぜひご参加ください！！

- 日 時：6月2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：30名（先着順）
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：5/25（木）午前9時から受付開始（電話可）

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、よろしくお願いいたします。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、筆記用具

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：6月9日（金）・23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
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：5/26（金）午前9時から受付開始（電話可）

左京トイ・クリニック開催します！！

おもちゃ修理ボランティア「左京トイ・クリニック」が高野児童館でおもちゃを診察します。「壊れたおもちゃ」ありませんか？お待ちしてます！

- 日 時：6月24日（土）
午後1時30分～3時30分
- 会 場：高野児童館 ●協 力：高野児童館
- ※おもちゃの受付は、1人1個でお願いします。
その場で治らない場合は、入院になります。
また、修理代をいただくことがあります。



申込
必要

6月「筋肉量測定会」

- 日 時：6月23日（金）
①14:00～②15:00～
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：各5名（先着順）
- 持ち物：上履き、飲み物
- 申 込：6/1（木）午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

タオル体操

- 日 時：6月2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、飲み物、タオル2本
- 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：5/24(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：6月16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、飲み物 ●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：6/3(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

季節の折り紙講座

カラフルなTシャツを作ります!



- 日 時：6月16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、折り紙
- 申 込：6/2(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

お口とからだのフレイル予防講座

- 日 時：6月23日(金)
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
- 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：6/9(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。

今月の内容は、
【認知症予防に
ついて】です!

申込
必要

盆踊りのつどい

馴染みのある音楽に合わせて踊りましょう!

- 日 時：7月～9月 第2・第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：基本各35名
- 持ち物：上履き、飲み物、個人のうちわ、汗拭きタオル
- 服 装：動きやすい服装
- 申込期間：6/27(火)～7/4(火) 正午まで(電話可)



※多数の場合は抽選

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

申込
必要

しっかり脳トレ

- 日 時：6月2日(金)・16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20名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：5/23(火)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

～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

申込
必要

簡単なおもちゃ修理受付中!!

ボランティアグループ「左京トイクリニック」略して『さとくり』では、第2、4木曜日の活動日に「おもちゃ修理」を受付しています。気軽にお声かけください!!

※修理部品代をいただくことがあります。

- 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



★同好会入会方法について★

同好会入会希望の方は、まず見学をして頂きます。見学後、世話人(代表者)に入会希望を伝えてください。会員数に空きがあれば入会手続き、空きがない時は待機登録の手続きになります。気軽に職員にお声掛けください。

「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