

左京老人福祉センターだより

7月号

第287号 【令和5年6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

マイナンバー講座

マイナンバーって何?マイナンバーで何ができるの?必要?保険証どうなるの?など疑問に思っていることを聞いてみませんか!

- 日 時: 7月11日(火) 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
- 講 師: キャリアリング株式会社
- 申 込: 申込不要(自由参加)

※会場満員の際には入場不可



申込
必要

マイナンバーカード出張窓口

マイナンバーカードを申し込んでいない方、申し込んだけどまだ受け取っていない方には、会場で写真撮影・書類記入補助・本人確認等を行い、カードを郵送でご自宅へお届けします。既にカードをお持ちの方には健康保険証利用申込、公金受取口座登録や、マイナポイント申込のお手伝いもいたします。

- 日 時: 7月22日(土)
前半の部: 10時~12時
後半の部: 13時~15時45分
- 会 場: 当センター 多目的室
- 持ち物: 必要書類等(詳細はお問合せください)

★ご予約・お問い合わせ★

京都市マイナンバーカード出張窓口予約センター
☎075-600-2121 午前9時~17時(祝日除く)

※ご予約は7月1日(土)から



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、生きがいをづくり、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: ①7月11日(火) ②25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: 6/27(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: 7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: 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: 6/30(金)午前9時から受付開始(電話可)

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: 7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、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: 6/24(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

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、「御池通」です。ぜひご参加ください!!

- 日 時: 7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: 30名(先着順)
- 持ち物: 上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込: 6/23(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

コアバランスエクササイズ

- 日 時：7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、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：7/8(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

今月は、風車を作ります！

- 日 時：7月21日(金)
午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：30名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、折り紙
- 申 込：7/7(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

今月の内容は、【アロマ】です！アロマの効能や認知症予防効果があることなどを学びます。

実技では、「日焼け止めジェル」を作ります！

- 日 時：7月28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
- 材料費：800円
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：7/14(金)午前9時から材料費を添えて窓口で受付(電話不可)



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！
全身運動になりストレス解消できます。

- 日 時：7月14日(金)・7月20日(木)
8月3日(木)・8月17日(木)
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：6/29(木)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。

自由
参加

懐かしの名画上映会

- 日 時：7月22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 ※但し、会場満員の
●持ち物：上履き、飲み物 際には入場不可
- 申 込：不要 年齢不問



しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：7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：各20名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：6/26(月)午前9時から受付開始(電話可)



文化祭実行委員会のお知らせ

文化祭実行委員会を下記のとおり開催しますので、各同好会の実行委員の方は、ご出席いただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 日 時：7月20日(木) 午前10時～
- 会 場：当センター 多目的室
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

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

お知らせ

左京区社会福祉協議会では、毎月「おれんじサロンまきょう」を開催しています！

おれんじサロンは認知症の方やそのご家族、地域の方々が気軽に集う場所です。コーヒーや茶菓子と一緒におしゃべりを楽しみませんか。

- 日 時：7月13日(木)
午後1時30分～3時
- 会 場：左京合同福祉センター3階
- 申 込：不要 自由参加
- 問合せ：左京区社会福祉協議会(担当：兼田、下出、中嶋)
☎723-5666



「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