

左京老人福祉センターだより

第288号 【令和5年7月20日発行】



8月号

〒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

あなたも名優！演劇体験

誰でも名優になれる！プロの演出家と一緒に演劇体験！！
あなたの持っている表現力を引き出してみませんか？
日常のコミュニケーションにも活かせるかも！？

- 日 時：8月7日（月）
午前9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：ロームシアター京都
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：7/22(土)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：①8月8日（火）②22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：7/26(水)午前9時から受付開始（電話可）

申込
必要

スマホ安全教室

～偽サイト・詐欺サイト～・～不審メール編～

スマートフォンを使っている方や今後使ってみたい
と思っている方！「私は、インターネットのトラブル
には、絶対あわない」と思っている方、ぜひご参加く
ださい。

- 日 時：8月21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）
 - 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ
 - 講 師：京都府警察ネット安心アドバイザー（サポーター：警察官）
 - 申 込：8/7(月)午前9時から受付開始（電話可）
- ※タブレットはこちらで準備します

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、「平安宮」です。ぜひご参加ください！！

- 日 時：8月4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：7/24(月)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：8月25日（金）
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：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：8/12(土)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！！

左京老センの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？お待ちしております！

- 日 時：8月26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。

自由
参加

たのしい脳トレ

- 日 時：8月10日（木）・24日（木）
午後2時30分～3時30分
- ※今月は、第1木曜日はありません！
- 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

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：8月4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、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：7/25(火)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：8月18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：8/3(木)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：8月18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：8/4(金)午前9時から受付開始(電話可)

浴衣です



申込
必要

あ口とからだのフレイル予防講座

今月の内容は、「口腔予防講座」です。

- 日 時：8月25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
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：8/10(木)午前9時から受付(電話可)



台風等の接近時のセンター開閉所について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**又は、大雨や暴風などの**特別警報**が発令された場合は、臨時閉所とします。
 - 開所時間中に**暴風警報**又は、**特別警報**が発令された場合は、ただちに事業を中止し、臨時閉所とします。
 - 臨時閉所中に**暴風警報**・**特別警報**が解除された場合は、安全が確認され次第開所します。
- ※センターから閉所・開所の連絡はしません。テレビ、ラジオの気象情報に十分ご注意ください。ご不明な点はセンターにお問い合わせください。

しっかり脳トレ

申込
必要

- 日 時：8月4日(金)・18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：7/27(木)午前9時から受付開始(電話)



左京区 地域支え合い活動入門講座

申込
必要

～地域であなただの出番を応援～

「地域みんなの、あったらいいな」をつくるきっかけを一緒に考えませんか。

- 日 時：9月12日(火)午後2時～3時30分
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：30名程度(先着順)
 - 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ、筆記用具
 - 申込締切：9/5(火)まで(電話、FAX可)
- ※左京区社会福祉協議会：☎723-5666 FAX723-5665

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

靴間違え注意!!

靴の履き間違い防止対策として、自分の名前を記入し貼ってもらうアイテムを準備しました。自分の靴の目印に使ってください。



★いろいろ取組みました★

左京トイ・クリニック活動様子

電気講習会の様子



「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