

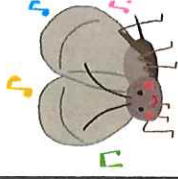
左京老人福祉センターだより

第289号 [令和5年8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: @713jibpa



認知症サポーター養成講座のご案内

～いつまでもセンターの仲間たちと一緒に～
「認知症学べばわかる、一人ひとりの性と大別したいこと」
 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。認知症サポーター養成講座」を開催することになりました。ご多忙のところ恐縮ではございますが、ご出席いただけましたら、よろしくお願ひします。

- 日 時：9月25日(月) 午後1時30分～
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

★一般参加者受付 (先着15名) ★

- 申込日：9/4(月)午前9時から受付開始 (電話可)
 ぜひ、ご参加ください。

健康和太鼓講座

- 日 時：9月8日(金)・9月21日(木)
 10月13日(金)・10月19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：8/25(金)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。

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、「五条坂 五条大橋～西大谷」です。ぜひご参加ください!!

- 日 時：9月1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：8/24(木)午前9時から受付開始 (電話可)

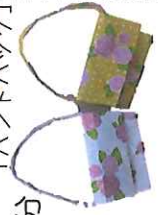
公園体操 in 左京老セン

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：9月8日(金)・22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：8/29(火)午前9時から受付開始 (電話可)

季節の折り紙講座

- 日 時：9月15日(金)
 午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：35名 (先着順)
- 持ち物：上履き、折り紙、飲み物
- 申 込：9/1(金)午前9時から受付開始 (電話可)



「ハンドバック」

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：①9月12日(火) ②26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CITA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：8/30(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。

大好評!!

お顔(表情筋)の筋トレと体のストレッチ

血行、リンパの流れをよくするトリートメント!顔の筋肉や歪みを整える筋トシを学びます。

- 日 時：10月～令和6年3月(半年)
 第1、3土曜日 午前9時30分～11時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：20名 (先着順) ※女性限定の講座です
- 講 師：川崎 美智子氏
- 持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装
- 申 込：9/2(土)午前9時から受付開始 (電話可)

※「やさしい筋トシ」「たのしい筋トシ」に参加されている方は申込できません。

申込
必要

申込
必要

申込
必要

申込
必要

夕オ尔特体操

- 日 時：9月1日(金)
①午後9時30分～10時30分
②午後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：8/26(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：9月15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、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：8/31(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

★お口とからだのフレイル予防講座★

血管ストレッチ講座

- 日 時：9月22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、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：9/8(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。

自由
参加

懐かしの名画上映会



- 日 時：9月30日(土)午後1時30分～
 - 会 場：当センター ホール
 - 持ち物：上履き、飲み物
 - 主 催：左京図書館
 - 申 込：不要 年齢不問
- ※但し、会場満員の
際には入場不可

申込
必要

しっかり脳トシ



- 日 時：9月1日(金)・15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：8/24(木)午前9時から受付開始(電話可)

たのしい脳トシ (自由参加)

自由
参加

- 日 時：第1・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

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

第2回舞台実行委員会のお知らせ

文化祭舞台発表班の実行委員会を下記のとおり開催しますので、実行委員の方は、ご出席いただきますようお願いいたします。

- 日 時：9月21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

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 さきょう」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：9月14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

ご案内



看護学生の実習があります。
同好会活動等への参加や見学にご協力
をお願いいたします。

「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