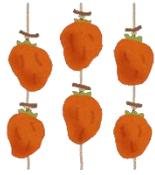


左京老人福祉センターだより



10月号

第290号 【令和5年9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



令和5年度

秋の文化祭

同好会の皆さんが日頃の成果を展示します！
皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

作品展示会

- 日時：10月16日(月)午後1:00から
10月28日(土)午後1:00まで
- 会場：当センター 廊下
- 出展：編物同好会、絵手紙同好会、
楽しい川柳同好会、陶芸同好会
パッチワーク

申込
必要

健康講座とマッサージ体験

東洋医学で健康増進！健康講話の後、マッサージ体験
と針体験ができます。ぜひ、ご参加ください。

- 日時：10月28日(土)午後1時30分～3時
- 会場：当センター 座敷
- 定員：30名(先着順)
- 講師：京都府鍼灸マッサージ師会洛北ブロック
- 持ち物：バスタオル、手ぬぐい、タオル(3点持参)
上履き、飲み物、筆記用具
- 服装：動きやすい服装
- 申込：10/7(土)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

らくらくエアロビクス

人気講座がスタートします！
音楽に合わせて体を動かしてみませんか。

- 日時：10月17日(火)
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)
 - 共催：左京区地域介護予防推進センター
 - 持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装
 - 申込：10/3(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。



～交流・参加・学びの場～

スマホでつながるサロン

申込
必要

- スマホ初心者👍集まれ！
今回からテーマを決めて実施します。
「電源の入れ方、ボタン操作の仕方」を学びます！
- 日時：10月24日(火)
午後1時30分～3時
 - 会場：当センター 座敷(東側)
 - 定員：16名(先着順)
 - 協力：京都市地域ITアドバイザーCITA会
 - 持ち物：個人のスマホ、上履き、飲み物、筆記用具
 - 申込：10/10(火)午前9時から受付開始(電話可)

左京老セン歴史講座

申込
必要

「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、「南禅寺山内を訪ねて」です。ぜひご参加ください！！

- 日時：10月6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：9/28(木)午前9時から受付開始(電話可)

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：10月13日(金)・27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：9/26(火)午前9時から受付開始(電話可)

季節の折り紙講座

申込
必要

- 日時：10月20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：10/5(木)午前9時から受付開始(電話可)

栗です！



申込
必要

タオル体操

- 日 時：10月6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：9/22(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。

たのしい脳トレ (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

左京トイ・クリニック

はんだ付け・修理などできる方、募集します!

- 活動日：第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分
 - 会 場：当センター 多目的室
 - 募集人数：若干名(60歳以上の方)
- おもちゃ、人形の服、ぬいぐるみの診察もしています!
楽しいですよ!お待ちしております。

申込
必要

コアバランスエクササイズ

- 日 時：10月20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：10/6(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。

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

申込
必要

★お口とからだのフレイル予防講座★

栄養講座



- 日 時：10月27日(金)
午後1時30分～3時
- 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
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：10/13(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

盆踊りのつとめ

仲間と一緒に音楽に合わせて踊りましょう!

- 日 時：10月～12月 第2・4水曜日
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：基本各35名
- 持ち物：上履き、飲み物、タオル、個人のうちわ
- 服 装：動きやすい服装
- 申込期間：9/30(土)～10/7(土) 正午まで(窓口で受付)

※多数の場合は抽選

申込
必要

しっかり脳トレ



- 日 時：10月6日(金)・20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：9/25(月)午前9時から受付開始(電話可)

お知らせ

自由
参加

左京区社会福祉協議会では、毎月「おれんじサロンマキョウ」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、地域の方々お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：10月12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
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