

# 左京老人福祉センターだより



## 11月号

第291号 【令和5年10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



### 令和5年度

## 秋の文化祭

同好会の皆さんが日頃の成果を発表されます！  
皆さまお誘いあわせの上、お越しください。



### 発表会

日時：①11月1日(水)午前10:00～  
②11月2日(木)午前10:10～

会場：当センター ホール

★11月1日(水)

午前の部：10:00～太極拳 10:45～ウクレレ

午後の部：13:00～詩吟 14:05～初級ウクレレ  
15:10～ピアノカ

★11月2日(木)

午前の部：10:10～手品 11:15～フラダンス

午後の部：13:00～民謡 14:05～謡曲



### 大好評!!

## ちりめん干支色紙講座

来年の干支「辰」を作ります。  
ぜひ、ご参加ください。



- 日時：12月4日(月) 午前10時～12時
  - 会場：当センター ホール
  - 定員：40名(先着順)
  - 費用：1,100円(教材費)
  - 持ち物：上履き、裁縫道具、布用・紙用のはさみ、手芸用ボンド、スティックのり、縫い糸
  - 申込：11/6(月)午前9時から受付開始
- ※教材費を添えて当センター来所にて受付  
※電話、FAXでの受付はできません。

申込  
必要

## 左京区地域交流事業 工作教室

申込  
必要

京都工芸繊維大学  
科学・ものづくり教育普及プロジェクト“ぼっけ”の学生が来られます。物作りを通じて、多世代の方と交流してみませんか

偏光板万華鏡  
を作ります



- 日時：12月9日(土) 午後1時30分～2時30分
- 会場：当センター ホール
- 定員：20名(先着順)、(児童館20名)
- 持ち物：上履き、飲み物
- 共催：京都工芸繊維大学、高野児童館
- 申込：11/20(月)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

動画視聴講座

## 人生の終い支度

「京都の町で「暮らす」そして、わたしらしく「生ききる」ために～もしもの時に備えて話し合っていますか～」を上映します。(※動画をみんなで視聴します)

- 日時：11月11日(土) 午前10時～11時30分
- 会場：当センター 多目的室
- 定員：15名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物
- 申込：11/4(土)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## 健康和太鼓講座

●日時：11月10日(金)・11月16日(木)  
12月8日(金)・12月21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：10/27(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。

～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！テーマを決めて実施します。今回は、「電話のかけ方」を学びます！

- 日時：11月28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：11/14(火)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：11月17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：11/4(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

★お口とからだのフレイル予防講座★

## 口腔講座

- 日 時：11月24日(金)  
午後1時30分～2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
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：11/10(金)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

音楽に合わせて体を動かしてみませんか。

- 日 時：11月21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：11/7(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

## 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：11月10日(金)・24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：10/31(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込  
必要

## 季節の折り紙講座

今月は「干支の辰」を作ります

- 日 時：11月17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：11/7(火)午前9時から受付開始(電話可)



## 懐かしの名画上映会

自由  
参加

- 日 時：11月25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 ※但し、会場満員の  
際には入場不可
- 申 込：不要 年齢不問



## しっかり脳トレ

- 日 時：11月17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：11/6(月)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

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

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：11月9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

