

左京老人福祉センターだより



12月号

第292号 【令和5年11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



“チームオレンジ＊ブルーメ”活動の様子

★ロバ隊長作り★



申込
必要

リクエスト
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「生きる」ために～もしもの時に備えて話し合っていますか～」を再上映します。(※動画講演につき音声や画質が良いとはいえません)

- 日 時：12月7日(木) 午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：16名(先着順) ●持ち物：上履き、飲み物
- 申 込：11/29(水)午前9時から受付開始(電話可)

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：1月9日(火)
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：12/20(水)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

スマホ初心者👉集まれ！テーマを決めて実施します。今回は、「カメラの使い方」を学びます！

- 日 時：12月26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：12/12(火)午前9時から受付開始(電話可)

★第2回世話人会のお知らせ★

申込
必要

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。世話人会を下記のとおり開催しますので、ご出席いただきますよう、よろしくお願い致します。

なお、参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 日 時：12月19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

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、「寺町・新京極通りを訪ねる」です。

ぜひご参加ください!!

- 日 時：12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：11/24(金)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：12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：11/28(火)午前9時から受付開始(電話可)

クリスマス演奏会

自由
参加

生きいきサロンの中でクリスマス演奏会を開催します。ぜひ、お越しください！

- 日 時：12月13日(水) 午前10時～11時
- 会 場：当センター ホール
- 演奏者：ピアノカ同好会、初級ウクレレ同好会
- 持ち物：上履き、飲み物

申込
必要

しっかり脳トシ

- 日 時：①12月1日(金) ②15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：11/27(月)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：12月1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：11/25(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

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：12月19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：12/5(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：12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：12/2(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

★お口からだのフレイル予防講座★

アロマ講座

※ポマンダーを作ります



- 日 時：12月22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) ●材料費：800円
 - 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：12/8(金)午前9時から教材費を添えて窓口受付
- ※電話、FAXでの受付はできません。

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。「直してほしいおもちゃ」ありませんか?お待ちしております!

- 開催日：12月23日(土)
 - 受付時間：午後1時30分～3時
 - 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。
その場で直らない場合は、入院になります。
また、修理代をいただくことがあります。

はんだづけできる方、おもちゃ修理できる方、おもちゃドクターしませんか!たのしく活動しています。ぜひ、見学にお越しください。

申込
必要

介護、福祉、ボランティアに関する専門相談

～なんでもお気軽にご相談ください～

左京ケアプラザセンター、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

自由
参加

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：12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

年末大掃除のご案内

12月28日(木)10:00～
センター内の大掃除を実施します。
終日、利用できません。



「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