

左京老人福祉センターだより



1月号

第293号 【令和5年12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



申込
必要

環境講座「ゴミ分別について」

ゴミの出し方、間違っていないですか？
困っていることないですか？
正しい出し方・分け方を学びましょう！



- 日 時：1月23日(火) 午後1時30分～3時
- 会 場：当センター ホール
- 講 師：東部まち美化事務所
- 定 員：30名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：1/9(火)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「アプリのインストール」を学びます。

- 日 時：1月23日(火) 午後1時30～3時
- 会 場：当センター 座敷
- 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：1/9(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

マイナンバーカード出張申請窓口

マイナンバーカードをお持ちでない方には、会場で写真撮影・書類記入補助・本人確認等を行い、カードを郵送でご自宅へお届けします。既にカードをお持ちの方には健康保険証利用申込、公金受取口座登録などのお手伝いもします。

- 日 時：1月27日(土)
前半の部：10時～12時
後半の部：13時～15時45分
- 会 場：当センター 多目的室
- 持ち物：必要書類等
ご予約時に
- ★ご予約・お問い合わせ★
京都市マイナンバーカード出張窓口予約センター
☎075-600-2121 午前9時～17時(祝日除く)
※ご予約は1月4日(木)から



健康和太鼓講座

申込
必要

- 日 時：1月12日(金)・1月18日(木)
2月9日(金)・2月15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：12/27(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。
※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)

今回「平安宮の今昔をめぐる②」の予定でしたが、講師の都合により中止となりました。
次回は2月になります。
詳細については、2月号に掲載させていただきます。



左京老セン in 公園体操

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：1月12日(金)・26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：12/26(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：1月19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：1/4(木)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

タオル体操

- 日 時：1月5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：12/22(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。

盆踊りのつどい

申込
必要

仲間と一緒に音楽に合わせて踊りましょう!

- 日 時：1月～3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：12/20(水)～1/5(金)正午まで(窓口で受付)

申込
必要

コアバランスエクササイズ

- 日 時：1月19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：1/5(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。

しっかり脳トシ

申込
必要

- 日 時：1月5日(金)・19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：12/25(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

らくらくエアロビクス

- 日 時：1月16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)
- 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：1/4(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。

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：1月11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

申込
必要

★お口とからだのフレイル予防講座★ 認知症予防講座

- 日 時：1月26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、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：1/12(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。

令和6年度『やさしい筋トシ』『たのしい筋トシ』募集

- 4月からスタートする会員を募集します!
- 申込期間：1月27日(土)～2月17日(土)
- 詳細については、申込時にお伝えします。

自由
参加

懐かしの名画上映会

- 日 時：1月27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

年末の大掃除ご協力のお願い

- 日 時：12月28日(木) 午前10時～
- 会 場：当センター内 各所
- 対象者：各同好会世話人
- 持ち物：上履き、飲み物、雑巾



◎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