

左京老人福祉センターだより



2月号

第294号 【令和6年1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

骨盤ストレッチ

骨盤をゆらゆら動かしながら、骨盤のゆがみ、姿勢のゆがみを整えていきます。

- 日 時：2月8日(木) 午後1時30分～3時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：25名(先着順)
- 持ち物：上履き、バスタオル、飲み物
- 講 師：大阪ガスグループ福祉財団
- 申 込：1/25(木)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

スマホの使い方わからないことはありませんか。

今回は、「インターネットの利用方法」についてです！

- 日 時：2月27日(火)
午後1時30分～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アドバイザー会
- 持ち物：個人のスマホ、上履き、筆記用具
- 申 込：2/13(火)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

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「平安の今宮をめぐる②」です。ぜひご参加ください!!

- 日 時：2月2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：1/23(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

★令和6年度 同好会会員募集★

募集期間：2月1日(木)～2月22日(木)
詳細については、配布チラシ、センター内ポスターをご覧ください!!

手芸ボランティア養成講座

★新規会員募集★



申込
必要

市内の高齢者福祉施設に行き、作品作りのお手伝いをする活動です。

毎月、和気あいあいとした雰囲気、作品作りを学んでいます。ぜひご参加お待ちしております。

- 期 間：4月～翌年3月 第4木曜
午前10時～11時30分
- 定 員：15名(先着順)
- 教材費：月550円
- 申 込：3/1(金)午前9時から受付開始
※センター窓口で受付(電話不可)



お顔(表情筋)の筋トレ体のストレッチ

申込
必要

血行、リンパの流れをよくする「トリートメント」
お顔の筋肉や歪みを整える筋トレを学びます！
小顔になるかも・・・ぜひご参加ください。

- 日 時：4月6日(土)～9月21日(土)
第1・3土曜日 ※一部変更の場合あり
午前9時30分～11時30分
 - 会 場：当センター 座敷(椅子)
 - 定 員：20名(先着順)
 - 講 師：川崎 美智子氏
 - 持ち物：上履き、飲み物、タオル
 - 服 装：動きやすい服装
 - 申 込：3/2(土)午前9時から受付開始(電話可)
- *「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」の参加者は申込できません。

女性
限定



公園体操 in 左京老セン

自由
参加

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：2月9日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 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
※但し、定員35名(先着順)

申込
必要

タオル体操

- 日 時：2月2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：1/22(月)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：2月16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：2/2(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。

申込
必要

らくらくエアロビクス

- 日 時：2月20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：2/6(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

しっかり脳トレ

- 日 時：①2月2日(金) ②16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：1/26(金)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「四つ葉とてんとう虫」を作ります!

- 日 時：2月16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、飲み物、折り紙
- 申 込：2/3(土)午前9時から受付開始(電話可)



★いろいろ取り組みました★

工作教室



認知症サポーター養成講座



ちりめん干支色紙講座



ロバ隊長作り



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～

- 左京ケアプランセンター、左京区社会福祉協議会及び左京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しゃべりを楽しみませんか。

- 日 時：2月8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



「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

令和6年度 同好会会員募集

★ 募集期間 2月1日(木)～2月22日(木)

★ 対象 | 市内在住60歳以上の方

★ 申込 | 当センターにお越しいただき、**申込用紙**に必要事項を記入し、事務所へ提出。※直接申込
3月初旬から18日(月)までに、同好会から結果の電話連絡があります。

＜申込時の注意事項＞

* 「運動系同好会」の申し込みは3つまで

* 「男性運動」と「男性体操」の重複不可

* 「筋トレ同好会」とセンター主催の「筋トレ」の重複不可

* 「カラオケ」は複数団体のうち1団体のみ

* 同一時間帯の同好会の重複不可

* 新規入会の方も会の世話人に選ばれることがあります。

* 会費は途中退会の場合、基本的に返金されません。ご確認のうえ、入会ください。

	同好会	日時	会場	会費・材料費など
運動系	ウォーキング	第2・4火 9:00～10:15	座敷	月100円(半期毎に徴収)+年度初め保険代250円徴収
	男性運動	第1～4月 10:40～11:40	座敷	月400円(半期毎徴収)、事務費年100円
	フラダンス	第1・3月 13:20～15:00	ホール	月500円(半期毎徴収) テープ・テキスト代 年1,000円
	ヨガ①	第1・3土 13:00～14:00	ホール	月400円(半期毎徴収)
	ヨガ②	第1・3土 14:15～15:15	ホール	月400円(半期毎徴収)
文化系	百人一首	第4金 13:00～15:00	座敷	月300円(半期毎徴収)
	茶道(裏千家)	第1・3土 12:30～15:00	座敷	月1,000円(材料費等含)、備品費等 通年、随時受付
	陶芸(陶桃)	第1～3火 10:00～15:00	作業室	月1,200円(教材費含む、釉薬代等)
	編物	第1・3木 10:00～11:30	ホール	月500円(半期毎徴収)
	カラオケしょうご会	第1・3土 10:00～12:00	多目的	月500円(半期毎徴収)
	詩吟(緑村流)	第1・3水 13:00～15:00	多目的	月500円(偶数月徴収)
	絵手紙	第1・3木 13:30～15:30	座敷	月500円(半期毎徴収)
	囲碁	不定期 午後	座敷	年500円(年度初めに徴収)
	パッチワーク	第2木 10:00～12:00	ホール	月250円、材料費1000円(2か月毎に徴収)

【随時入会】空きがでたら順次入会

同好会	会費・材料費など	同好会	会費・材料費など
卓球午前 卓球午後	年100円、名札代300円 不定期 年100円 不定期	楽しい川柳	第1月午前/月100円半期毎徴収
将棋	不定期	初級ウクレレ	第2・4水午後/月500円半期毎徴収
陶芸(和)	第2・4金、第3月午前・午後/月1,200円(教材費含む、釉薬代等)	太極拳	第1～4土 年3000円半期毎収
健康麻雀(午前) 健康麻雀(午後)	第2・4土午前/年500円 第1・3土午後/年500円一括	筋トレ①②	第2・4水午前/月300円半期毎徴収
英会話	第2・4水午後/月500円(教材代含む) 半期毎徴収	ウクレレ	第1・3水午後/月500円半期毎徴収
自由画	第2・4金午前/月500円半期毎徴収	スマホ	第2・4火午後/月250円半期毎徴収
カラオケ	第1・3金午前/月500円半期毎徴収	男の体操	第1～4月午前/年4800円4月一括
ピアノカ	第2・4月午前/月500円半期毎徴収	楽しいカラオケ	第2・4金午前/月200円半期毎徴収
俳句	第2土午後/月1000円教材費等含	手品	第2・4月午後/月500円半期毎徴収
レクリエーション体操	第1・3水午前/月500円偶数月徴収	謡曲	第2・4火午後/年1200円4月一括徴収 別途教材費
簡単体操	第2・4火午前/年3000円4月一括徴収	民謡	第1・3金午後/月500円半期毎に徴収 別途教材100円