



宮川町通り

宮川町通りは、四条花見小路通りに近く、鴨川東岸に沿った道筋のことで「宮川筋」とも言います。京都の五大花街(かがい)の一つで、石畳が敷き詰められた通り沿いには、「お茶屋」が点々と建っています。平成11年に京都市により歴史的景観保全修景地区に指定されています。近くの「京おどり」の会場である宮川町歌舞練場は、3年後の完成に向けて建て替え工事中です。(センターより西へ10分)

京都市東山老人福祉センター 広報誌 10月号

ひがし山

〒605-0862 東山区清水5丁目130-8
東山区役所 南館地下1階 ☎ 075-541-0434



油断できない状態が続いています。引き続きこれまで通りの感染防止対策にご協力をお願いします。ひとりひとりが「感染しない」「感染を広めない」行動をとりましょう。

ご利用にあたってのお願い

- ご自宅で お出かけ前に検温・健康チェック
- 利用時(センターに来たら) 検温・お名前・体調確認表の記入
- 利用中(センター内では) マスク着用・消毒・手洗い・換気・密の回避
※上履きやスリッパ、ハンカチやタオルは各自お持ちください。
- 利用後 備品、手指の消毒
※利用後に体調不良となった場合には、ただちにセンターにご連絡ください。
※職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りします。



⚠ センター内は、**はだし厳禁です!** 必ず**くつ下着用か上履き**をご持参ください。

東山盆踊りを楽しむ集い

大人気!皆で楽しく踊りましょう。特に初心者の方大歓迎!東山区民の皆様のご参加をお待ちしています。

- 日 時: 10月11日(火) 13時15分~14時15分
- 会場: 教養室
- 定員: 10名程度(先着順)
- 持ち物: 飲み物、上靴(スリッパ不可)
- 協力: 東山盆踊りボランティアさん
- 申込: 10月1日(土)9時~(電話可)



スマホを楽しむ会

- 日 時: 10月19日(水) 13時30分~15時
- 講師: 京都市地域ITアドバイザー CITA会の皆さん
- 会場: 教養室 ○定員: 16名(先着順)
- 内容: 「LINE(ライン)を楽しもう!」
スタンプや通話でもっと楽しく! 便利なLINEを使ってみましょう!
- 持ち物: スマホ、筆記用具、上履き、飲み物
- 申込: 10月5日(水)13時~(電話可)
※内容により通信料がかかる場合があります。



ぬり絵を楽しむ会

- 日時：10月29日（土）
10時～11時30分
- 会場：教養室
- 持ち物：色鉛筆（お持ちの方）、
上履き、飲み物
- 申込不要の自由参加です。ご自分のペースで
ゆっくりお楽しみください。講師はいません。
※色鉛筆と下絵はセンターが準備します。



折り紙を楽しむ会

- 日時：10月25日（火）
13時30分～15時
- 講師：二井本 澄代さん
- 会場：教養室
- 定員：10名（先着順）
- 持ち物：折り紙 15cm×15cmを5枚
スティックのり（小）、はさみ
飲み物、上履き
- 申込：10月11日（火）9時～（電話可）



備えて安心 あんしんBAG

～入院準備と心構えについて～

7月の片付け講座で要望が多かった、入院の準備と心構えについて、また、急な入院に備えるための入院セットの作り方について、看護師の目線からお話していただきます。

- 日時：10月27日（木）
10時～11時30分
- 会場：教養室
- 定員：16名（先着順）無料
- 講師：くらし整えナース
富樫明美さん（看護師）
- 持ち物 筆記用具、上履き、飲み物、眼鏡
- 申込：10月13日（木）9時～（電話可）



【フレイル予防講座】

コグニサイズではじめる 認知症予防

～息が弾むくらいの運動で頭と体を元気に～

コグニサイズとは、頭の体操と運動を一緒に行うことで、認知機能の維持や改善を目指すものです。誰でも気軽に取り組めます。

- 日時：10月31日（月）
13時30分～15時
- 講師：東山区
地域介護予防推進センター職員
- 会場：教養室 ○定員：12名（先着順）
- 持ち物：滑らない上靴、タオル、飲み物
動きやすい服装
- 申込：10月17日（月）9時～（電話可）



「いきいきシニアポイント」を ためてプレゼントに応募しよう！

京都市では、市民の活力ある「人生100年時代」の実現に向け、市民が主役の健康づくり、フレイル・オーラルフレイル対策の取組を市民ぐるみで推進しています。老人福祉センターの事業は、すべて「いきいきシニアポイント5ポイント」対象です。

★第2回締め切り間近！ 9月30日（金）
センターに応募箱があります。

友だち募集中！

LINE 公式アカウント

広報紙発行の情報などをいち早くお届けします。
スマホをお持ちの方はぜひご登録ください！



秋です！何かを始めてみませんか。

東山のセンターには、24の同好会があり、元気に楽しく活動中です。同好会とは、同じ趣味を持つ方が集まって自主的に行うサークル活動です。まずはお気軽に見学にお越しください。

.....

書道（初級）同好会会員募集！

9月から新しい先生を迎えて、気持ちも新たに活動しています。若干名の空きがあります。ご希望の方は、まず見学にお越しください。

活動日：第2・第4水曜

13時30分～15時

会費：月500円（別途コピー代）

※火曜日の書道は、現在満員です。

