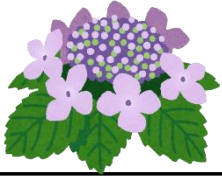


かみぎょう 6月号



老人福祉センターだより

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市上京老人福祉センター

〒602-8383 京都市上京区西今小路町797

TEL 464-4889 FAX 464-2981

http://sukoyaka.hi.tomachi-kyoto.jp/kamigyou.html

第289号 平成30年5月15日発行

6月の行事・講座のご案内 お気軽にご参加ください!

介護予防講座

申込必要



スクエアステップ

転倒予防、認知機能向上に効果が期待できる楽しい運動です。簡単なステップから始めましょう!

日時：6/6(水) 午前10:30~12:00

場所：当センター ホール

講師：京都でスクエアステップステップを広める会
スクエアステップ指導員 忍那(くつな)医師

定員：20名(歩ける方・装具等使用可)

申込：5/23(水)より電話または来所にて受付

持ち物：水分補給の飲物 費用：無料

大丈夫?大切な お薬について



お薬の飲み方、飲み忘れについて

かかりつけ薬局、お薬手帳のお話、相談など

日時：6/7(木) 午後1:30~3:00

場所：当センター ルーム

講師：(株)阪神調剤薬局 薬剤師

定員：30名(先着順)

申込：5/24(木)より電話または来所にて受付

費用：無料

必
申
込

ご家庭の

電気講習会

電気の「安全な使い方」と「節電」について

「安全」と「節約」について楽しく学びましょう!

日時：6/25(月)

午前10:30~11:30

場所：当センター ルーム

講師：関西電気保安協会

定員：30名(先着順) 費用：無料

申込：6/11(月)より電話または来所にて受付

必
申
込

上京環境講座

今さら他人に 聞けない環境問題

~地球温暖化対策はどうなったのか?~

日時：6/30(土)

午前10:30~12:00

場所：当センター ルーム

講師：日本環境管理協会 環境管理士

定員：30名(先着順)

申込：6/16(土)より電話または来所にて受付

費用：無料

必
申
込

骨密度測定会

日時：6/26(火) 午後1:30~3:30

■測定のみ、栄養相談はありません。

対象：50歳以上の方

場所：当センター ルーム

講師：京都女子大学 栄養クリニック

定員：40名

※当センターでの測定が初めての方優先

申込：6/12(火)より来所にて受付

※電話・代理の申込不可

協力：京都女子大学 栄養クリニック

必
申
込

さくら会の 小手先講座

便利で可愛い「ペンケース」を作ります。

(見本は事務所にあります。)

日時：7/5(木) 午後1:30~3:30

場所：当センター ルーム

費用：無料

定員：15名(先着順) 持ち物：申込時に案内

申込：6/21(木)より電話または来所にて受付

必
申
込

多世代交流事業

折り紙サロン ☆七夕



作った作品の一部は笹に飾って、警察署や消防署へ児童館の子どもたちが贈ります

日時：6/29（金）午後1：30～3：30

場所：当センター ルーム

費用：無料

申込：不要

不申
要込

年齢不問、どなたでも参加できます

上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ 「ころぼん塾」

運動器の機能向上プログラムのご案内

～始めましょう！健康増進・介護予防～

【場所】上京老人福祉センター

【日時】6月～8月の毎週木曜日×12回

①14：00～15：00

②15：15～16：15

①②のどちらか

[6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、
8/2・9・23・30] (8/16はお休み)

【対象】上京区内にお住まいの65歳以上の方

【定員】各10名程度 【費用】無料

↓詳細は下記までお問い合わせ・お申込み下さい↓

上京区地域介護予防推進センター

TEL：417-4707

今小路連歌・連句同好会 会員募集！

連句は言葉のボールをつなぐ遊び

俳句や短歌の経験がなくても大丈夫です。複数の講師によって初級・中級の対応をします。お気軽にご見学ください。

活動日：第2・4水曜日（月2回）

午前10：00～12：00

場所：当センター ルーム

会費：月500円

詳細につきましては、一度ご見学に来て頂いた上で、同好会世話人までお問い合わせください。

介護予防講座 よってや 「今日から始める健腸生活」

腸とバランスの良い食事についてのお話や、おなか元気ビンゴゲームなど、一緒に楽しく学びましょう！

対象：65歳以上の方

日時：6/12（火）午後2：00～3：30

場所：当センター ルーム

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)戸川真早美氏
上京区介護予防推進センター職員他

費用：無料

共催：上京区地域介護予防推進センター

不申
要込



広報紙掲載事業はすべて「いきいきポイント
(5ポイント)」対象です(予定)

《ご利用案内》

利用資格：市内在住の60歳以上の方

利用料：無料（但し、実費負担あり）

開所時間：午前9時～午後5時

休所日：日曜・祝日・年末年始

その他：駐車場なし 駐輪場あり



本紙は、上京区役所、区内の地域包括支援センター等にも設置しています。

京都市長寿すこやかセンターのホームページからも閲覧することができます。

<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>