

かみぎょう 12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.hitomachi-kyoto.jp/kamigyou.html>

第283号 平成29年11月15日発行

12月の行事～教室・つどい以外

お気軽にご参加ください!

多世代交流事業

クリスマス ゴスペルコンサート

楽しくてにぎやかなクリスマスソングを 一緒に!
ご家族おそろいでおいでください!

日時: 12月21日(木)
午後2時～3時

場所: 上京老人福祉センター ルーム

出演: ゴスペルグループWISH

曲目: リパブリック賛歌、Holy

Sunshine in my soul、ケ・セラ・セラ 他

費用: 無料



!みんなで楽しく歌いましょう!

介護予防事業

サロン・ド・ コロリアージュ

フランスの女性の間で大人気。日本語にする
と塗り絵。リラックス効果やストレスの軽減、
脳の活性化に効果があると言われています。
せわしい師走に、ゆったりとした時間を
お過ごしください。

日時: ①12月 7日(木)

午後1時30分～4時

②12月22日(金)

午前10時30分～12時

場所: 当センター ルーム

持物: 色鉛筆



※両日とも入退室は自由ですが、時間が
違いますのでご注意ください。

介護予防事業

介護予防講座

よってや

「介護予防って何をしたらいいの?」
「家でもできないの?」
「気軽にできたらいいのに・・・」

そんな思いをお持ちの方は、この講座によって
みませんか。
いろんなメニューを揃えてお待ちしております。
お誘いあわせのうえ、お越しください。

対象: 65歳以上の方

日時: 12月12日(火)～毎月第2火曜日～
午後2時～3時30分

場所: 当センター ルーム

講師: 上京区地域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



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。



介護予防事業

楽しんで！脳トレ&折り紙サロン

～自由参加の脳トレ、折り紙サロンです。

脳トレだけ、折り紙だけでもOK！～

日時：① 12月13日（水） ② 12月22日（金）
 脳トレ：1時～2時 折り紙：2時30分～4時

場所：当センター ホール

講師：二井本澄代氏、センター職員

費用：無料 持物：なし

中央
横



みんなで大掃除

日時：12月25日（月）
 10：30～
 （すこやか体操の後です）

雑巾1枚お持ちください。
 終了後は、茶話会をします。
 よろしくお願ひします。

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～

●上京老人福祉センター

12月～2月の毎週木曜日×11回

<時間>

① 14：00～15：00

もしくは

② 15：15～16：15

<日程>

12/7・14・21・28

1/11・18・25

2/1・8・15・22

（1/4 お休み）

いずれも

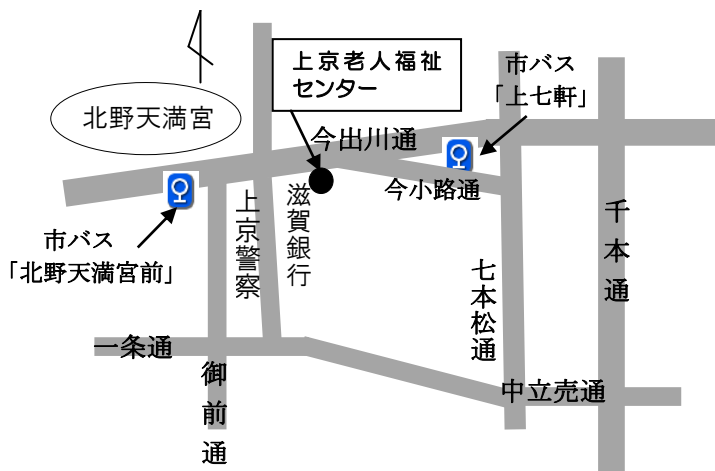
【対象】上京区内にお住いの65歳以上の方

【定員】各10名程度

【費用】無料

詳細は下記までお問合せ・お申し込みください。

京都市上京区地域介護予防推進センター
 TEL：417-4707



利用資格・利用料・開所時間・休所日

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/>