

# かみぎょう

## 8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279号 平成29年7月15日発行

### 8月の行事～教室・つどい以外

お気軽にご参加ください!

#### 介護予防事業

### 健康のつどい 真向法(体操)

日時：8月1日(火)  
午後1時30分～3時

場所：当センター ホール

講師：吉崎幸孝氏

((財)大阪ガスグループ福祉財団)

定員：40名(先着順)

申込：7月20日(木)から

来所または電話にて受付

持物：バスタオル

申込み



#### 介護予防事業

### 認知症サポーター講座

～認知症について正しく学んで、認知症の人や家族の応援者になりませんか。～

① 日時：8月3日(木)  
午後1時30分～3時

申込：7月15日(土)～

② 日時：8月22日(火)  
午後1時30分～3時

申込：8月8日(火)～

定員は各20名

来所または電話にて受付

場所：当センター ルーム

申込み

#### 介護予防事業

### 介護予防講座 よってや

対象：65歳以上の方

日時：8月8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

申込み

#### 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。大人の塗り絵、一緒に始めませんか。～

日時：8月29日(火)  
午前10時30分～12時

場所：当センター ルーム

持物：色鉛筆



申込み

### 上京区地域支え合い活動入門講座

～65歳からはじめる生きがい作り～

～地域での支え合いの輪を拡げる事を目的とした講座です。元気に長生きするために、たくさんのご参加をお待ちしています。～

日時：8月30日(水)  
午後2時～4時

場所：当センター ルーム

定員：30名(先着順)

申込：来所または電話にて随時受付。8月25日(金)まで。  
定員になり次第終了。

申込み

#### 介護予防事業

### 楽しんで!脳トレ&折紙サロン

日時：①8月9日(水) ②8月25日(金)

脳トレ：1時～2時

折紙：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

申込み



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。



# パッチワーク同好会 会員募集のご案内

～きれいな生地に囲まれて、楽しいです！  
ぜひ、ご参加ください！～

活動日時：第2・4月曜日(月2回)

第2月曜日 午前10時～12時

第4月曜日 午後1時～3時

場 所：当センター ルーム

会 費：月500円

※別途、材料費・雑費500円(1年間分)必要

※詳細につきましては、一度ご見学頂き、申込み時にご確認下さい。

## 台風接近時のセンターについて

1. 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報・特別警報**が発令中の場合は、**臨時閉所**とします。
  2. **開所中に暴風警報が発令された場合は、事業は中止し臨時閉所**となります。
  3. 臨時閉所中に**暴風警報**が解除された場合は、開所となります。
- ご不明な点は、その都度センター職員におたずねください。



## 上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ 「ひらめき塾」のご案内

【日程】8/25、9/8、9/22

10/13、10/27、11/10、11/24

いずれも金曜日 全7回

【時間】午前10:00～11:00

【持物】筆記用具、飲料

【場所】上京診療所(3階)

京都市上京区千本通寺之内下ル花車町482-2

【内容】認知症講話、簡単な計算問題、漢字の読み書き、パズル、ゲームなど。

【対象】上京区にお住いの65歳以上の方

詳細は下記までお問合せ・お申し込みください。

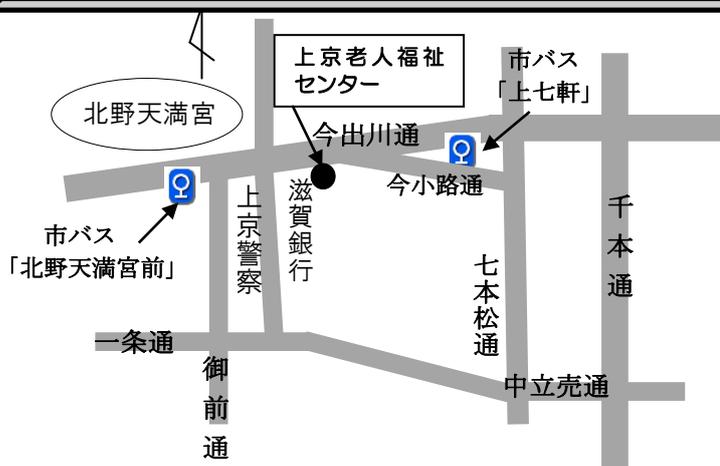
京都市上京区地域介護予防推進センター TEL:417-4707

## 熱中症に注意！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

センターへ来られる時や出かける時は飲物を持って出かけましょう。



### 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/>