

# かみぎょう

# 10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281号 平成29年9月15日発行

10月の行事～教室・つどい以外～ お気軽にご参加ください!

### 教養講座

第6回

## 花を愛でる会

日時：10月19日(木)  
午後1時30分～2時30分  
場所：当センター ルーム  
講師：香風流 林美代子氏  
定員：10名(先着順)  
申込：10月5日(木)より電話または来所にて受付  
費用：800円(事前徴収)  
持物：花ばさみ、剣山、雑巾、持帰り用袋

申込み

### 介護予防事業

## 骨密度測定会

日時：10月24日(火)  
午後1時30分～3時30分  
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：28名  
申込：10月10日(火)より来所にて受付  
電話での申込・代理の申込は不可  
協力：京都女子大学 栄養クリニック

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：10月10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

## 体力測定・筋トレ講習会

～いつまでも健康でいたい!～  
無理のないトレーニングをするために、自分の体力を知っておきましょう。  
日時：10月31日(火)  
午後1時～4時  
場所：当センター  
定員：25名  
持物：運動靴(外履き)、飲物  
申込：10月20日(金)から  
電話または来所にて受付



申込み

## 北野落語会



日時：10月7日(土) 午後2時～3時  
場所：当センター ルーム  
出演：京都女子大学 落語研究会

申込み

## 測定スタッフ養成講座

体力測定会で測定をするスタッフを募集し、講習会を実施します。  
日時：10月31日(火)  
午前10時30分～12時  
人数：若干名

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。



# 童謡・唱歌同好会

## 会員募集!

随時入会できます。

活動日時：第2・4土曜日(月2回)

1部(撫子)：午後12時30分～2時

2部(白百合)：午後2時30分～4時

場所：当センター ルーム

会費：月300円

前期(4～9月)、後期(10～3月)に分けて徴収します。

入会時のみ楽譜代、ファイル代として500円徴収します。

※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。

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～

日時：10月5日(木)(入退室は自由です)  
午後1時30分～4時

場所：当センター ルーム

持物：色鉛筆



母の日

## 上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ ～公園体操リーダー研修会～

介護予防・健康づくりのお手伝いとして、上京区内の公園などでラジオ体操、ストレッチ、リズム体操等をしていただくボランティアリーダーの養成研修を開催します。若い世代からシニア世代の方まで、ご自身の健康増進も兼ねて一緒に活動してみませんか。応募をお待ちしております。

【日程】10/3、10、17、24、31

11/7、14、21、28

毎週火曜日で 午後2時～3時 全9回

【定員】10名程度

【対象】健康づくりに関心があり、運動可能で、研修会終了後に上京区の公園等でボランティアリーダーとして活動していただける方

【会場】京都市小川特別養護老人ホーム1階 会議室

詳細は下記までお問合せ・お申し込みください。

上京区地域介護予防推進センター TEL:417-4707

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、折紙サロンです。  
脳トレだけ、折り紙だけでもOK!～

日時：①10月11日(水)②10月27日(金)

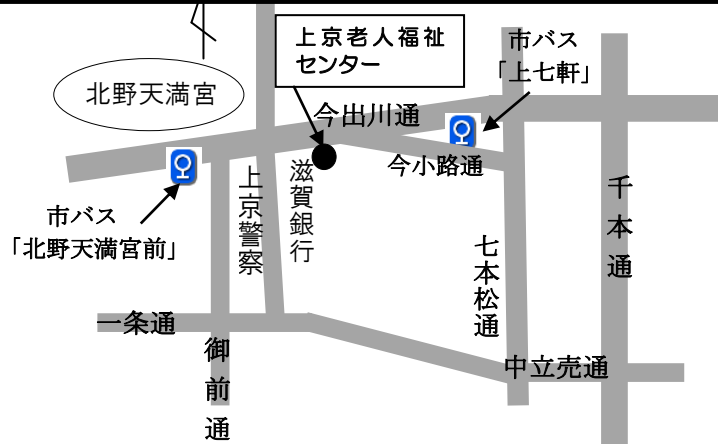
脳トレ：1時～2時

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



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/>