

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.hi tomachi-kyoto.jp/kamigyou.html

第295号 平成30年11月15日発行

10/31 ふれあいコンサート
ヘルマンハーブの調べ



事業のご報告

11/1 北老セン共同事業
「御朱印帳袋をつくりましょう」



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

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。

日 時：① 12/5 (水)、② 12/22 (土)
午前10:30～12:00

※①②のどちらかにしか申込できません

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 忽那(くつな)医師

定 員：各24名(歩ける方・装具等使用可)

申 込：11/21(水)朝9時より電話・来所にて受付

持ち物：水分補給の飲物

申込必要

予告 1月は26日(土)・30日(水)実施予定
その申込は1/9(水)から受付します。

みんなで大掃除

センターの大掃除をします！

日 時：12月25日(火)午後1:30～

場 所：当センター ルーム・ホール

持ち物：雑巾1枚

終了後は茶話会をします。

ご協力よろしくお願ひします。



●申込み受付は・・・午前9時～午後5時
※代理者、FAXによる申込みはできません

クリスマス よし笛コンサート



琵琶湖の葦(よし)で作った笛と、ギターの演奏です。

湖の上を吹く風のような音をお楽しみ下さい。

日 時：12月6日(木)午後1:30～2:30

※ご注意・・・開場は1時です！

場 所：当センター ルーム

出 演：湖風音(こぶね)

申 込：不要、年齢不問どなたでも

介護予防講座

演歌ビクス体操



おなじみの演歌に合わせて体操しましょう！
楽しく簡単にできる有酸素運動です。

日 時：12月19日(水)午後1:30～3:00

場 所：当センター ホール

講 師：(株)オージスポーツ

申込必要

大阪ガスグループ福祉財団健康事業部

定 員：50名(先着順)

申 込：11/28(水)朝9時より電話・来所にて受付

持ち物：水分補給の飲物

介護予防講座 よってや

「あなたらしく生きていくための備え」

これから起こるかもしれないこと。どうすれば良いのかわかりません。

あなたならどうしますか？

対象：65歳以上の方

申込不要

日時：12/11（火）午後2:00～3:30

場所：当センター ルーム

講師：小川包括支援センター職員他

共催：上京区地域介護予防推進センター



詳細については、一度ご見学いただいた上で、世話人までお問い合わせください。

● 歴散会

第4金曜日 午前 10:30～12:00

● 健康太極拳同好会 エンゼル

第1・3水曜日 午前 10:30～12:00

● ミニアート同好会

第1・3火曜日 午前 10:00～12:00

● 自由画同好会 コスモス会

第2・4火曜日 午前 10:00～12:00

● 俳句同好会 つぼみ句会

第2金曜日 午前 10:15～12:15

介護予防講座

ころばん塾

転倒予防に！
足腰に！



椅子でのトレーニングを中心に
下肢筋力やバランスなどの能力
向上を図ります！

日時：12月～2月の毎週木曜 ×12回

① 午後2:00～3:00 もしくは

② 午後3:15～4:15 のどちらか

(12/6・13・20・27、1/10・17・24・
31、2/7・14・21・28の12回コース
*1/3はお休み)

場所：当センター ホール

定員：①②各10名程度

※上京区内にお住まいの65歳以上の方

費用：無料

申込：上京区地域介護予防推進センターへ
直接電話してください

☎ 417-4707

ご注意) 見学ご希望の方は事前に電話でお問合せ下さい。

健康長寿のまち・京都

いきいきポイント



第2回応募

11月30日（金）締切り！

センターに応募箱があります。
書き方など、ご質問のある方はお問い合わせください。

※おたよりに掲載している事業はすべて
いきいきポイント(5ポイント)対象です。

《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/>

