

# かみぎょう 11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282号 平成29年10月15日発行

### 11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7回

## 花を愛でる会

日時：11月16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：11月2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

### 介護予防講座

## よってや

申込み

対象：65歳以上の方

日時：11月14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

#### 介護予防事業

## 笑い与健康体操

日時：11月28日(火)

午後1時30分～3時

場所：当センター ルーム

講師：春寒亭遊若師氏、林三金氏、堀江利恵氏  
(財)大阪ガスグループ福祉財団)

定員：50名(先着順)

申込：11月20日(月)より来所または電話にて受付

持物：なし

費用：無料

申込み

#### 教養講座

第2回

さくら会の

## 小手先講座

前回好評だった仕切りのある可愛いポーチを作ります。(見本は事務所にあります。)

日時：11月29日(水)

午後1時30分～3時30分

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：11月15日(水)より電話または来所にて受付

申込み

### ～いきいき筋トシ 登録制(12月～2月度)の申込について～

受付期間：11月1日(水)～29日(水) 詳細はチラシをご覧ください。

#### 多世代交流事業

## わわわまつり

上京エコマチステーションの資源物回収もあります!

会場：上京老人福祉センター他

11月11日(土) 午前10時30分～午後3時

ステージ、フリーマーケット、カフェ、飲食コーナー、遊びのコーナーなど。  
詳細はチラシをご覧ください。



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

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ています～

日時：11月2日（木）30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



申込み

俳句同好会(楽笑)

会員募集!

17文字の頭の体操始めてみませんか?  
初めての方、興味のある方 お待ちしています。

句会：第3水曜日

午前10時～12時

場所：当センター ルーム

会費：月500円+諸費用(100円)  
(3ヶ月毎に前納)

持物：筆記用具

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～

●鴨沂会館

11月～1月の毎週木曜日×11回 15:00～16:00

11/2・9・16・30 (11/23はお休み)

12/7・14・21・28

1/11・18・25 (1/4はお休み)

●小川自治会館

11月～1月の毎週水曜日×12回 15:15～16:15

11/1・8・15・22・29

12/6・13・20・27

1/10・17・24 (1/3・31はお休み)

【対象】上京区内にお住まいの65歳以上の方

～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

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：①11月8日(水) ②11月24日(金)

脳トレ：午後1時～2時

折り紙：午後2時30分～4時

場所：当センター ホール

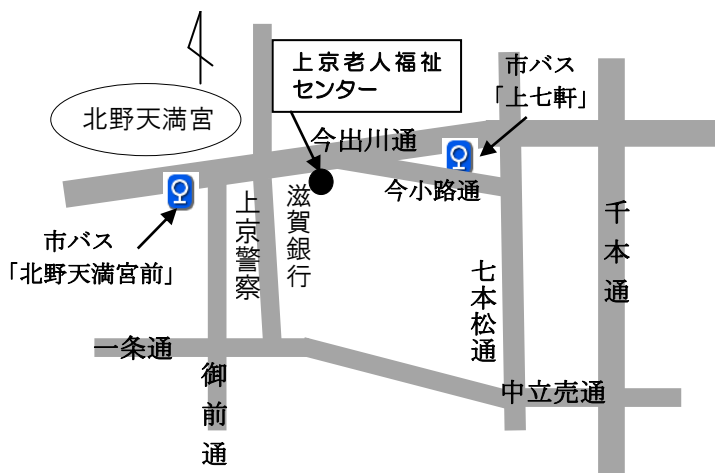
講師：二井本澄代氏、センター職員

費用：無料

持物：なし



申込み



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/>