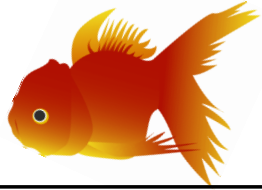


かみぎょう 7月号



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290号 平成30年6月15日発行

●5/28 防災講座～備えあれば憂いなし



●5/29 成年後見講座



●5/30 交通防犯安全教室



●5/29 水分補給・熱中症予防



介護予防講座

7月の行事・講座のご案内～お気軽にご参加ください！

教養講座

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。簡単なステップから始めましょう！

申込必要

日時：7/4（水）午前10:30～12:00

場所：当センター ホール

講師：京都でスクエア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：20名（歩ける方・装具等使用可）

申込：6/20(水)より電話または来所にて受付

持ち物：水分補給の飲物 費用：無料

役に立つ相続準備のお話

あなたと家族の将来に備えて聞いておくための相続あれこれ エンディングノートと遺言書の違いは



日時：7/24（火）午後1:30～3:00

場所：当センター ルーム

講師：園行政書士事務所
行政書士 園久典氏

必
申
込
要

定員：30名（先着順）

申込：7/3(火)より電話または来所にて受付

費用：無料

教養講座（脳トレにも♪）

好評につき第2弾

教養講座

紋切り「めでたづくし」

紙を折って切り、開けるといろいろな「紋」が出来ます。

日時：7/30（月）午前10:30～12:00

場所：当センター ルーム

定員：20名 費用：無料

申込：7/9(月)より電話または来所にて受付

持ち物：折り紙（普通サイズ15cm×15cm）
10枚、はさみ、のり、カッター、カッターマット（あれば）

申込必要

元気に毎日を過ごそう！

心配な「低栄養状態」とは??

健康寿命と食事について一緒に学びましょう

日時：8/2（木）午後2:00～3:00

場所：当センター ルーム

講師：公益社団法人京都府栄養士会

協賛：大塚製薬株式会社

定員：30名 費用：無料

申込：7/12(木)より電話または来所にて受付

必
申
込
要

☆七夕飾り



6/29 にみんなで作った七夕飾りを笹に飾り、警察署や消防署へ児童館の子どもたちと一緒に贈ります。

飾りつけ：7/3 (火) 午後3:30~4:30
老センホール

警察署へ：7/4 (水) 午後3:30 老セン集合

消防署へ：7/5 (木) 午前10:45 老セン集合
どなたでもご参加いただけます！

上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ 「健口塾」

(口腔機能の向上)のご案内

~始めましょう！健康増進・介護予防~

【場所】仁和老人デイサービスセンター

【日時】月1回(第3火曜日)×3回コース

7月17日(火) 8月21日(火) 9月18日(火)

14:00~15:30

【対象】上京区内にお住まいの65歳以上の方

【定員】10名程度

【費用】無料(初回時のみ歯ブラシ代500円)

【内容】お口の元気体操、お口の機能(咀嚼力・嚥下力)についての講話、口腔内のブラッシング講習等

↓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



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(予定)

書道同好会「めぐみ会」会員募集

書道を習いたい方、同好会に入りたい方を募集します。センター事務所へお申込み下さい。

活動日：第2・4金曜日(月2回)

時間：午後1:00~2:45

場所：当センター ルーム

会費：500円(その他費用200円/年)

募集人数：3名(応募多数の場合は抽選)

募集期間：7/10(火)締切り

抽選：7/11(水)午前10:00

入会：9月から(初回は9/14)

介護予防講座 よってや 7月は「楽しく脳トレ」

不
申
込

対象：65歳以上の方

日時：7/10(火)午後2:00~3:30

場所：当センター ルーム

講師：上京区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

靴の間違いが多発しています！！

最近、靴のはき間違いが増加しています！
今一度ご自分の靴か、確認をお願いします。
間違い防止策として、入口奥の下駄箱には
番号を付けましたのでご利用ください。
また、靴に目印を付けたり、靴袋をご持参いた
くなど、各自で対策をお願いいたします。



ひだまり広場(グラウンドサポーター)

朝顔の苗、育ててね♪



第2土曜に草ひきしています
次回は7/14(土)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/>