

かみぎょう 9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292号 平成30年8月15日発行

事業のご報告

7/24 役に立つ相続準備のお話



8/2 元気に毎日を過ごそう



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 9/5 (水)、② 9/22 (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：8/22(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

申込必要

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：9月～11月の毎週木曜 ×12回

① 午後2:00～3:00(①②のどちらか)

② 午後3:15～4:15

(9/6・13・20・27、10/4・11・18・
25、11/1・8・15・22の12回コース
*11/29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

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

費用：無料

教養講座

睡眠

薬を飲むだけで眠れると
思っていませんか？

毎日、眠れていますか？

大切な睡眠についてのお話や
普段聞けないお薬の相談など

日時：9/25 (火) 午後2:00～3:30

場所：当センター ルーム

講師：(株)阪神調剤薬局 薬剤師

定員：30名(先着順)

申込：9/4 (火)より電話または来所にて受付

費用：無料

申込必要



認知症あんしんサポーター 養成講座

あなたも、認知症の人と家族の
応援者になりませんか？



認知症について正しく学び、私たちにできること
を考える講座です。

日時：9/6 (木) 午後1:30～3:00

場所：当センター ルーム

定員：20名(先着順)年齢不問

申込：受付中 費用：無料

健康講話



骨と健康のお話

—骨粗鬆症と骨折—

骨折が原因で寝たきりに・・・
健康でハツラツとした毎日を過ごすため、骨と健康のお話を参考にして健康長寿を目指しましょう！

日時：10/4（木）午後2:00～3:30

午後2:00～3:00 健康講話

午後3:00～3:30 介護相談

場所：当センター ルーム

講師：医療法人 相馬病院

理事長（整形外科）相馬 靖氏

定員：50名（先着順）

申込：9/13（木）より電話または来所にて受付

費用：無料

共催：上京老人デイサービスセンター

同好会の会員募集！

俳句同好会 つぼみ句会

あなたも始めてみませんか？

17文字の頭の体操、俳句！

初めての方、興味のある方お待ちしております

句会：第2金曜日（月1回）

午前10時15分～12時15分

場所：当センター ルーム

会費：月500円（その他費用100円/月）

持ち物：筆記用具

※詳細につきましては、一度ご見学に来ていただいた上で、同好会世話人までお問い合わせください。

健康太極拳同好会エンゼル

古来からの健康法、太極拳

仲間と一緒に楽しく健康づくり

初めての方、初心者の方大歓迎です！

活動日：第1・3水曜日（月2回）

午前10:30～12:00

場所：当センター内

会費：月500円

※詳細につきましては、一度ご見学に来ていただいた上で、同好会世話人までお問い合わせください。

介護予防講座 よってや

みんなで夏バテ解消リフレッシュ

食事・睡眠・お肌などについて、考えてみませんか？

対象：65歳以上の方

日時：9/11（火）午後2:00～3:30

場所：当センター ルーム

講師：上京区地域包括支援センター

保健師看護師部会

申込不要

費用：無料

共催：上京区地域介護予防推進センター

健康長寿のまち・京都

新「いきいきポイント手帳」配付中！

第1回応募8月31日、締切り迫る！

応募箱を設置していますのでご持参ください。

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/>

