

# 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.hitomachi-kyoto.jp/kamigyou.html>

第280号 平成29年8月15日発行

### 9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5回

## 花を愛でる会

日時：9月7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：8月24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

対象：65歳以上の方

日時：9月12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

#### 健康長寿のまち・京都

## いきいきポイント

「健康づくり」でポイントをためて応募しよう!

ポイント手帳の配付が始まりました。

事業や教室、同好会に参加して、

ポイントをためましょう。

応募の締め切りは、9月、12月、3月です。

広報紙掲載事業はすべて、「1回5ポイント」の

対象です。詳しくは「健康長寿のまち・京都

いきいきポイント手帳をご覧ください。



#### 介護予防事業

#### 健康講座

## 「骨と健康のお話 ～骨粗鬆症と骨折～」

日時：9月21日(木) 午後2時～3時

場所：当センター ホール

講師：相馬病院理事長 相馬靖氏

定員：50名

申込：9月7日(木)より電話または来所にて受付

申込み

### ～個別介護相談会～

3時から介護についての相談会をします。

#### 教養講座

第1回

#### さくら会の

## 小手先講座

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：9月29日(金)

午後1時30分～3時30分

場所：当センター ルーム

費用：無料

持ち物：申込時に案内

申込：9月15日(金)より電話または来所にて受付

申込み

#### 介護予防講座

## 今日から始める 健陽生活

日時：9月30日(土)

午前10時30分～12時

場所：当センター ルーム

定員：20名

費用：無料

講師：戸川真早美氏(近畿中央ヤクルト販売(株))

申込：9月16日(土)より電話または来所にて受付

申込み



# わわわまつり～予告～

## 11月11日(土)開催予定!



昨年同様に、当日のフリーマーケット・ステージ参加者を募集します。  
受付期間：9月1日(金)～30日(土)。  
詳細は、当センターまでお問い合わせください。

## 気功同好会会員募集

～気と血の流れをよくする健康体操を  
はじめてみませんか?～

活動日時：第2・4金曜日(月2回)

午前10時30分～12時

申込：随時入会可能 講師：四方信子氏

場所：当センターホール 会費：月500円

※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。

## 台風接近時のセンターについて

1. 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報・特別警報**が発令中の場合は、**臨時閉所**とします。
  2. 開所中に**暴風警報**が発令された場合は、**事業は中止し臨時閉所**となります。
  3. 臨時閉所中に**暴風警報**が解除された場合は、**開所**となります。
- ご不明な点は、その都度センター職員におたずねください。

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～

9月～11月の毎週木曜日×12回

①14:00～15:00もしくは②15:15～16:15

9月(7・14・21・28日)、10月(5・12・19・26日)

11月(2・9・16・30日)(11月23日はお休み)

【対象】上京区にお住いの65歳以上の方

【場所】上京老人福祉センター

～詳細は下記までお問い合わせ・お申し込み下さい～

京都市上京区地域介護予防推進センター

TEL:417-4707

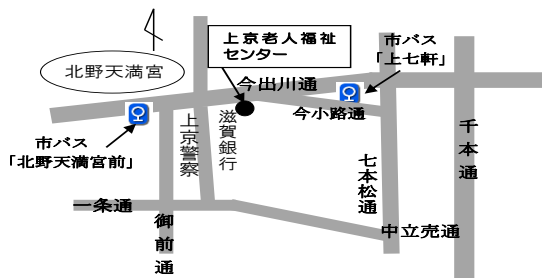
## いきいき筋トシ 登録制

9月より登録制を試行いたします。  
所定の用紙に記入の上、お申し込みください。(登録期間11月まで)  
クラスは下表の通りです。

クラス名	開催日
火曜日クラス	第2・4火曜日
木曜日Aクラス	第1・3木曜日
木曜日Bクラス	第2・4木曜日

お一人1クラスの登録で、各クラスの定員は35名です。

申込受付期間：8月24日(木)まで  
詳細はチラシをご覧ください。



### 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/>