

久世西(くぜにし)

[平成30年11月20日発行]



老人福祉センターだより 12月号

社会福祉法人京都市社会福祉協議会 久世西老人福祉センター
〒601-8213 京都市南区久世中久世町5-19-1

電話 934-5801



◎利用対象は京都市内在住の60歳以上のかたです。◎講座の受講、各事業の参加は無料です。
◎開所時間は9時～17時です。時間外のご入所はご遠慮ください。◎駐車場はございません。

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



《健康づくり講座》

骨と健康のお話し ～骨粗鬆症と骨折～

日時：12月20日(木)
午後2時～3時

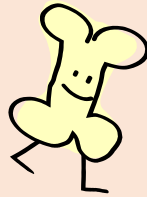
場所：会議室

定員：30名(先着順)

講師：医療法人 相馬外科 理事長
整形外科 相馬 靖 氏

持ち物：筆記用具・水分補給用飲み物

申込み：12月1日(土)午前9時30分～
来所または電話にて受付します



《教養講座》手芸講習会

～ゆびあみで作る 3色マット～

日時：12月15日(土)
午後1時～

場所：会議室

講師：今中照代 先生

材料費：700円

持ち物：持ち帰り用袋・
水分補給用飲み物

定員：20名(先着順)

申込み：12月3日(月)午前9時30分～
来所または電話にて受付します
(本人のみ。代理申込み不可)



《介護予防事業》再募集!

男性のための 「筋力アップ体操」

日時：毎月第2金曜日
10時～11時

12月は14日(金)です

講師：南区地域介護予防推進センター

持ち物：上靴、タオル、バスタオル、
水分補給用飲み物

人数：若干名(先着順)

申込み：来所または電話にて受付しています。

是非一度、見学にお越しください



《介護予防事業》 12月の健康講座

高齢者だけじゃない 危険なヒートショック ～予防してこの冬も 元気に楽しもう～

日時：12月21日(金)
午前10時～11時

場所：会議室

講師：南区地域介護予防推進センター

持ち物：筆記用具・水分補給用飲み物

定員：30名(先着順)

申込み：11月30日(金)午前9時30分～
来所または電話にて受付します



《介護予防事業》

ヨガ短期講習会

日時：12月4日(火)
12月18日(火)
午前10時～11時30分

場所：和室

講師：小野敏子 先生

持ち物：バスタオル・タオル
上靴・水分補給用飲み物

定員：15名(先着順)

申込み：11月27日(火) 午前9時30分より
来所または電話にて受付

※動きやすい服装でご参加ください

※同好会に入会されていない方が対象です



《教養講座》♪うたごえ広場♪

唱歌や童謡などをみんなで楽しく歌いましょう!

日時：1月4日(金)・15日(火)
1月18日(金)・29日(火)
午前10時30分～12時

講師：田中聡美 先生

教材費：楽譜のコピー代

160円程度

(楽譜をお持ちでない方)

定員：48名(先着順)

申込み：12月4日(火) 午前9時30分より
来所または電話にて受付



(好評につき1月は4回行います!)

11月の活動報告

11月8日(水)

《久世社協幼老交流菊花会》



11月10日(土)
市民すこやかフェア



同好会世話人連絡会議の お知らせ



日にち：12月14日(金)
時間：午前10時30分～(約1時間)
(当日参加出来ない同好会の方は
個別に説明させていただきます。)

場所：久世西老人福祉センター会議室
内容：

- ①2019年度 同好会活動申請について
「高齢者自主活動に伴う利用申込書
兼 事業計画書」の書き方説明
- ②2018年度 成果発表会について
作品展示 3/8(金)・3/9(土)
舞台発表 3/14(木)～16(土)

年末大掃除ご協力のお願い

日頃、皆さんが利用されているホール・和室・
会議室の大掃除を行います。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

日時：12月28日(金) 午前10時～12時
(ワックス掛けは行いません)

(有る方は雑巾を一枚、持ってきてください。)

また、靴棚等に置いてある私物や
事務所で保管している
忘れ物などは全て

12月28日(木)に処分します。

個人の持ち物は必ず当日までに
持ち帰ってください。

会議室・ホールの
各同好会スペースの
整理整頓もお願いします。



年末の交通事故防止府民運動



12月1日～12月20日

スローガン 年の瀬は ゆとりマナーで 事故防止

運動の重点

- 高齢者の交通事故防止
- 二輪車の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

高齢者が道路を横断中の重大交通事故が発生！



- ◆ 信号機のある場所や「横断歩道」から横断しましょう！
- ◆ 横断歩道を渡る時でも、前後左右の安全確認をしましょう！
- ◆ 明るい服装で、反射材を必ず身に付けましょう！

京都府南警察署 075-682-0110

《介護予防事業》**健康体操** 音楽に合わせて楽しく身体を動かすメタビクス体操です。

日 時：毎月 第1水曜日 午後1時30分～2時30分 (12月は5日です。)

指 導：南区健康づくりサポーター 健康チャレンジャー「みなみ〜ず」

持ち物：上靴・タオル・水分補給用飲み物

申込み：来所または電話にて随時受付



12月の高齢者相談日

久世西ケアプランセンターの
介護支援専門員が、介護保険や
高齢者介護の相談などに応じます。
お気軽にお立ち寄りください。

日時：12月12日(水) PM3時～4時

場所：久世西老人福祉センター
ロビー及び小会議室



こんな所にも“久世西老人福祉センター
だより”が置いてあるよ！

- ★ 南区役所久世出張所
- ★ 久世地域包括支援センター
- ★ 久世診療所
- ★ JA京都中央 久世支店
- ★ 京都中央信用金庫 久世支店
- ★ 南区役所エコまちstation
- ★ 南・洛西・西京各老人福祉センター



久世西老人福祉センター周辺地図

対 象
市内在住の60歳以上の方

開所時間
午前9時～午後5時

休所日
日曜・祝日
年末年始(12/29～1/3)

JR向日町駅より
徒歩約10分

JR桂川駅より
徒歩約15分

市バス『中久世1丁目』より
徒歩約5分

市バス『下久世』より
徒歩約10分

お車での来所はできません！

