

# さわやか 壬生だより



## 10月号

〒604-8804 中京区壬生坊城町 48-3  
UR 都市機構壬生坊城第二団地 4 棟 1 階

Tel・Fax 075-821-5000

令和 4 年 9 月 20 日 発行 E-Mail : r-nakagyo@kcsw.jp

スマホから簡単アクセス



老人福祉センターでは、引き続き感染防止対策を徹底し、安心してご利用いただけるよう最大限努めてまいります。利用者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



- 来所前に各自検温、来所時にもセンターの非接触体温計で検温のうえ、検温結果を体調確認表に記載いただきます。
- 来所時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行ってください。
- マスクは正しく着用し、上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ちください。
- 密集・密接を避け、距離をとり、会話は必要最小限にし、定期的に換気をしましょう。
- センター利用後、体調不良となった場合は、ただちにセンターへ連絡しましょう。

以下の事項に該当する方は利用できません

- ①平熱より高い発熱 ②咳、風邪症状
- ③だるさ、息苦しさ ④嗅覚や味覚の異常
- ⑤新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触
- ⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる

### イベント情報

※掲載の事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止となる場合があります。※お申し込みはご本人に限ります。(代理・FAX 不可)

#### 要申込

### 【ストレッチと健康セミナー】

健康に関するお話とストレッチ体操を 2 回セットで行います。コロナ自粛により、なまった体と心を、良い状態に取り戻しましょう！

日 時：①10月18日(火) 13:30~15:00【栄養と健康】  
②11月29日(火) 13:30~15:00【老けないためにできること】

講 師：ストレッチ…山本明美 氏 (体育学修士)・健康セミナー…堀江正信 氏

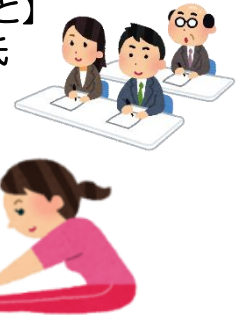
会 場：集会室 定 員：16名(先着順)

申 込：10月3日(月) 午前9時~(電話可)

① ②の両日とも出席できる方で初めての方を優先します。  
※前回参加された方はご遠慮下さい。(8月・9月と同じ内容です)

持ち物：バスタオル(ヨガマット可)・水分補給用飲み物・筆記用具

※動きやすい服装・マスク・靴下着用



#### 要申込

### 【折り紙サロン】 ~お花のブローチ~

指先を使う折り紙で脳トレしませんか！今年度から、毎回申込制になっています。今回は折り紙でお花を折って、同じ折り方で布を使って「お花のブローチ」を作ります。

日 時：10月27日(木)  
10時~12時

会 場：娯楽室

定 員：13名(先着順) 見本は事務所にあります

申 込：10月13日(木) 9時~(電話可)

持ち物：折紙・手芸用ボンド

材料費：30円(当日)(※布はご用意します。)



#### 要申込

### 【いけばな講習会】

台風は容赦なくやってくる  
コロナはいつまで続くやら  
でも幸せは自分で見つけよう  
お花を生ける時の幸せを感じながら

日 時：10月29日(土)  
午前10時00分~11時30分

講 師：堀池桃水氏(専正池坊流)

定 員：10名(先着順) 会 場：集会室

費 用：1,000円(お花代、申込時必要)

申 込：10月15日(土)

午前9時~来所のみ

持ち物：剣山、花切ばさみ、持ち帰り袋  
花器はこちらで用意します



## 要申込 【押絵講習会】～千支兔～

日時：10月31日（月）午後1時～3時  
（補習）11月9日（水）午前10時～12時  
講師：松井嘉子氏  
会場：集会室  
定員：14名（抽選）  
費用：800円（当日）  
申込：10月19日（水）  
午前9時30分～45分までに来所  
された方で**公開抽選**します。  
持ち物：工作のり・手芸ボンド・はさみ  
めうち・ピンセット・鉛筆・脱脂綿



## 太極拳同好会舞台発表会

日時：10月29日（土）  
午後1時30分～2時30分  
会場：集会室  
日頃の練習の成果を発表していただきます。  
特別講師 **李 鴻儒 先生** による  
指導と演舞があります！



- ・外丹功（準備運動）
- ・同好会メンバーによる発表
- ・李先生の演舞

※コロナ感染症予防対策のため人数を制限させていただきます。ご了承ください。

## ～園芸ボランティア募集中！～

当センターの裏庭や花壇のお手入れを  
して下さる方を募集しています。  
お花の好きな方、園芸に詳しい方、  
お待ちしております。  
一緒に植物に触れて癒されませんか



## 京都市中京老人福祉センター



LINE 公式アカウント

←QRコード検索

@852mbmhg

「LINE（ライン）公式アカウント」を開設しています。  
LINEで新着情報や緊急連絡など役立つ情報を迅速にお届け  
します！LINEのホーム画面からQRコードを読み取り、  
お友達追加して、是非ご利用下さい。

（情報発信のみで返信は行いませんので予めご了承ください）  
※詳細は、センターに配架しております別紙をご覧ください。

老人福祉センターは、

**\* 市内在住の60歳以上の方ならどなたでも、どの地域でも**

**ご利用いただけます。是非、ご活用下さい！**

《センター地図》

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）

## 要申込 【スマホ安全教室】

～偽サイト詐欺サイト・不審メール編～  
★スマートフォンを使っている方や使ってみ  
たいと思っている方  
★「私は、インターネットのトラブルには、あ  
わない」と思っている方  
（たった1通のメールがきっかけで不正送金  
の被害にあうこともあります。）

日時：10月31日（月）  
午前10時～11時15分  
講師：京都府警察ネット安心アドバイザー  
定員：16名（先着順）  
会場：集会室 費用：無料  
申込：10月5日（水）  
午前9時～来所のみ  
持ち物：筆記用具・眼鏡（必要な方は）



ひとり1台  
専用端末を使って  
受講して頂きます。  
「わかりやすい」と  
好評です。

## 要申込 【筋トレボランティア研修一体験会】

筋トレボランティアさんと一緒に、研修を体験し  
てみませんか！

日時：10月29日（土）  
午後3時～4時  
講師：ヘルスピア21講師  
定員：10名（先着順）  
会場：集会室 費用：無料  
申込：10月15日（土）  
午前9時～（電話可）  
持ち物：上靴・水分補給用飲み物・筆記用具  
※動きやすい服装で・マスク着用

