

ほほえみだより

西京 6月号

平成29年5月15日 発行



社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市西京老人福祉センター

〒615-8223

京都市西京区上桂前田町29-2

電話 392-4705 FAX 392-4709

E-mail r-nishikyo@kcsw.jp

ホームページ <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/nisikyoku.html>

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

~お知らせ~

平成29年度 第1回 同好会・つどい世話人会

【日 時】7月13日(木)

10時～11時30分

【場 所】センターホール・大広間

老人福祉センターの利用方法や平成29年度の同好会・つどいの運営について左記の日程で世話人会を開催いたします。

該当する会には案内書をお渡しします。出席届は6月28日(水)までに事務所へご提出下さい。

世話人の皆様にはご多忙の中恐れ入りますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

申込不要



☆すこやか講座

【日 時】6月8日(木)14時10分～15時

【内 容】『認知症予防の食事の話と脳トレ』

【講 師】西京区地域介護予防推進センター職員

【協 力】西京区地域介護予防推進センター

※健康チェックの整理券配布は12時50分～

測定は、講座前13時～と講座終了後。

※講座を受講しない方も健康チェックを受けることができます。(但し、整理券が必要)

健康チェック項目

(所要時間おひとり5分ほど)

皮下脂肪率・内脂肪レベル・体脂肪率・BMI

基礎代謝・体年齢・骨格筋率・体重・血圧



○次回のすこやか講座は、7月13日(木)です。

内容：「首と腰の病気と最新治療」

講師：池永 稔 氏 (相馬病院 脊椎外科部長)



注目!

靴の間違いに !ご注意!

センター一階下駄箱に置かれた靴の履き間違いが頻発しています。下駄箱から靴を取り出される際は、ご自分の靴か今一度ご確認ください。靴を靴袋に入れ、センター内に持って入っていただいてもかまいません。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

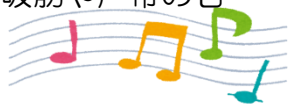
☆
要
申
込
・
先
着
順
☆

☆健康づくり講習会

『健康リズム体操』

～脚腰丈夫で若さUP!～

歌いながらリズムに合わせて楽しく全身を動かします。声を出すことで気分もよくなり上手に体を動かせ、呼吸筋や声帯の老化も防げます。



【日 時】 6月29日(木)
14時～15時30分
【講 師】 NPO 法人 リズム体操研究会
(大阪ガス福祉財団より派遣)
【定 員】 50名 ☆先着順☆
【持ち物】 室内用上靴
【申込み】 6月15日(木)～24日(土)
上記期間内に、電話か来所にて申込み下さい。



☆
要
申
込
・
先
着
順
☆

☆骨密度測定会

骨密度や、身長・体重・体組成・握力を測定してみませんか？自分の骨密度を知ること、健康づくりに役立てましょう。

足裏で測定するため、
素足になれるようにご準備ください
ストッキング不可



【日 時】 6月30日(金)
13時30分～15時30分

【協 力】 京都女子大学 栄養クリニック

【定 員】 ①13時30分～14時
②14時～14時30分
③14時30分～15時
④15時～15時30分 } ①～④
各8名

【申込み】 6月15日(木)午前9時～ ☆先着順☆

※上記申込日以降に、来所にて申込み下さい。

～電話・ファクス・代理不可～

※ペースメーカーをご利用の方は、「体組成」の測定ができません。ご了承下さい。



☆各つどい



映画のつどい ※申込不要

作品：『湯を沸かすほどの熱い愛』

2016年(125分)

日時：6月8日(木) 10時～

出演：宮沢りえ、杉咲花、松坂桃李、
オダギリジョー 他

いずれも“いつからでも”参加できます。
参加方法をご確認ください。

「囲碁将棋のつどい」「卓球のつどい」
日程は、予定表でご確認ください。

随時ご参加可能です。

お待ちしております！



☆頭の体操 漢字おさらいのつどい

～応援します！！60からの手習い～



最近、読めても書けない漢字が増えてきた…

ついうっかり書き間違える…

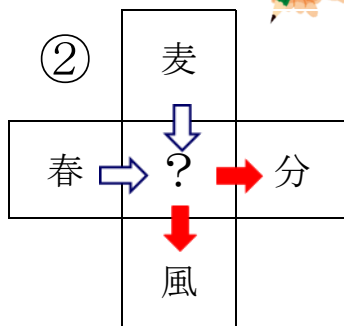
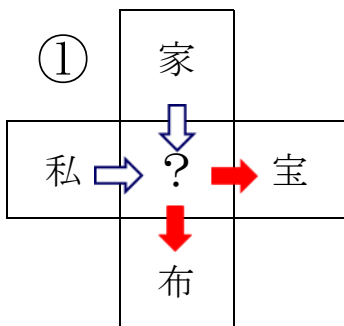
一度「頭の体操 漢字おさらいのつどい」に参加してみませんか？

楽しく漢字に触れ、知的達成感で脳も心も満足！

漢字で遊ぼう！漢字クイズ



今回は7月27日
(木)です。
お楽しみに♪



【5月号の答え(①来、②勝)】

☆いきいきポイントについて☆



29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。

広報紙掲載事業は「いきいきポイント(5ポイント)」対象です。

利用者カードの
ご案内

新規発行
切替え手続き

第34回 将棋大会 結果
4月27日(木)開催 35名参加

Aブロック	優勝	俊藤 靖さん
	準優勝	藤本 孝助さん
	第3位	大八木 久男さん
Bブロック	優勝	中津 一男さん
	準優勝	水野 勝さん
	第3位	中村 孝次さん
Cブロック	優勝	森本 武雄さん
	準優勝	栗倉 健次さん
	第3位	中島 淳好さん

市内老人福祉センターでは、平成29年度から新「京都市老人福祉センター利用者カード(以下、利用者カード)」を発行しています。

初めてセンターを利用される方、お持ちでない方、また旧利用者カードをお持ちの方も新たに発行します。

なお、複数のセンターを利用されている方は、各センターで確認手続きが必要になります。

発行・手続きは、事務所にお申し出ください。

～利用者カードは市内共通です～