

京都市老人福祉センターは、京都市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。

ほほえみだより

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

西京 3月号

平成30年2月15日 発行



～お知らせ～



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

！要申込！ ☆平成30年度 前期開講講座 受講生募集

【申込期間】 3月1日(木)～3月14日(水) ※先着順ではございません

【抽 選】 申込者が多数の場合は、初心者優先し3月15日(木)午前に公開抽選します。
抽選の結果は、3月15日(木)午後以降に電話または来所にて申込者本人が
ご確認ください。

【申込方法】 ご本人が来所・電話にて申込みください。

申込時に「Aクラス」または「Bクラス」どちらか希望されるクラスをお申し出ください。

【受講期間】 4月～9月末まで



講座名	講師	実施日時	費用	定員	対象
脳トシ	介護予防推進センター 京都市西京区地域	第1・3月曜日 ＜初回は、4月2日＞ Aクラス 13:30～14:20 Bクラス 14:40～15:30	無料	各 15名	京都市内在住の 65歳以上の方
のんびり 運動講習会		第2金曜日 ＜初回は、4月13日＞ Aクラス 13:30～14:20 Bクラス 14:40～15:30		各 30名	京都市内在住の 65歳以上の方
筋トシ	西ネット 筋トシ	第1・3木曜日 ＜初回は、4月5日＞ Aクラス 13:30～14:30 Bクラス 15:00～16:00		各 30名	京都市内在住の 60歳以上の方

申込不要



☆すこやか講座

【日 時】 3月8日(木) 14時～15時

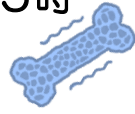
【内 容】 『骨と健康のお話
～骨粗鬆症と骨折～』

【講 師】 相馬 靖 医師 (相馬病院理事長)

【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・内臓脂肪レベル・体脂肪率・BMI
基礎代謝・体年齢・骨格筋率・体重・血圧

！要申込！

☆健康づくり講習会

「リフレッシュヨガ」

初めての方にも気軽に参加していただけます！

【日 時】 3月8日(木)

10時～11時

【講 師】 富樫 朋美 氏 (ヨガインストラクター)

【定 員】 25名 ※申込者多数の場合、抽選

【持ち物】 大判バスタオル、飲み物

【申込み】 2月20日(火)～28日(水)

上記期間内に、電話か来所にて
申込みください。定員を超える申
込みがあった場合、3月1日(木)
午前中に抽選、午後から結果発表
します。各自で結果をご確認くだ
さい。



ストレッチ素材の
ズボンでご参加ください♪

！要申込！

☆健康セミナー



放っておけないサイレントキラー ～どうすれば血管年齢が若くなるでしょう～

【日 時】 3月30日(金) 10時～正午

【講 師】 村上 昌子 氏 (近畿中央ヤクルト販売(株))

【定 員】 30名 ※申込者多数の場合、抽選

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 3月5日(月)～17日(土)

☆上記申込期間内に、電話か来所にて申込みくだ
さい。

☆定員を超える申し込みがあった場合、3月19
日(月)午前中に抽選、午後から結果発表します。
結果は各自でご確認ください。

☆セミナー終了後、血管年齢の測定を行います。



！要申込！

動きやすい服装で
ご参加ください♪

☆健康づくり講習会

「演歌ビクス体操」

お馴染みの演歌に合わせた、簡単な運動です！

【日 時】 3月30日(金)

13時30分～15時

【講 師】 吉崎 幸孝 氏 (大阪ガス福祉財団)

【定 員】 50名 ※申込者多数の場合、抽選

【持ち物】 上靴・タオル・飲み物

【申込み】 3月5日(月)～17日(土)

☆上記申込期間内に、電話か来所にて申込みくだ
さい。

☆定員を超える申し込みがあった場合、3月19
日(月)午前中に抽選、午後から結果発表します。
結果は各自でご確認ください。



入場無料

福祉ボランティア ・社協フェスタ

～共につくろうきょうの絆～

日：3月4日(日)

時間：10:30～15:00

会場：ひと・まち交流館 京都

【内容】

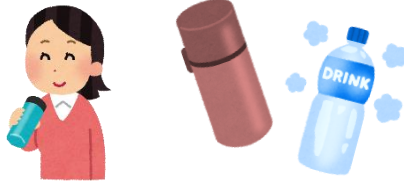
- 3階第3会議室
『わくわく★らくらく★てづくりひろば』
タオルで人形（うさぎなど）を作ります！
（老人福祉センター職員が担当）
- 福祉体験・相談コーナー
- ボランティア交流コーナー
- 地域福祉の紹介コーナー
- 飲食・喫茶コーナー

楽しい催しがいっぱい！

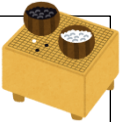
お知らせ

京都市内 16 カ所の老人福祉センターにおいては、安全面及び衛生面の観点から今年度末（平成 30 年 3 月 31 日）をもってお茶等の提供を終了させていただきます。

老人福祉センターをご利用の際は、各自、水分補給の水筒やペットボトル等をお持ちいただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



第 167 回 囲碁大会 結果
1 月 2 5 日 (木) 開催 3 1 名参加



Aブロック	優勝	福岡 克巳さん
	準優勝	高尾 忠孝さん
Bブロック	優勝	大西 唯夫さん
	準優勝	坂本 栄正さん
Cブロック	優勝	葭矢 圭司さん
	準優勝	奥田 一国さん

申込不要

☆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～

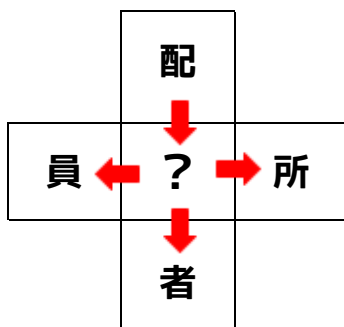
最近、読めても書けない漢字が増えてきた…
ついうっかり書き間違える…

こんな方、「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！

?に1つ漢字を入れると、矢印の向きに向かって漢字2文字の単語ができます。



【日 時】 3月22日(木)

14時～15時30分

※休憩含む



前半(30分程度)

頭の体操！！「漢字で遊ぼう」

後半(30分程度)

「漢字のおさらい」漢検3級程度

【持ち物】 鉛筆(黒と赤)、消しゴム

☆会場の都合上、満席の場合は入場できないことがあります。



【2月号の答え①人②口③日】