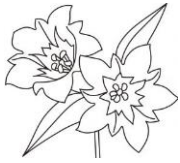


10月号 センターだより 洛西



〒610-1146 京都市西京区大原野西境谷町2丁目14-4

電話番号075-335-0766 FAX番号075-335-0870

当センターに駐車場はありません。(公共交通機関をご利用下さい。)

「境谷センター前」バス停下車 徒歩2分

令和4年9月20日発行

京都市社会福祉協議会

京都市洛西老人福祉センター

スマホから
簡単アクセス⇒



老人福祉センターご利用にあたってのお願い

引き続き、今まで通りの感染予防対策を継続していただきますようお願いいたします。皆様がお互いに感染しないよう、健康でお過ごしいただくために、ご理解とご協力をお願いします。

- ① ご自宅で…お出かけ前に検温と、健康チェック。**注) センター内で飲食はできません。**
- ② 来所時 …検温、消毒、体調確認表の記入。上靴、下靴用靴袋、ハンカチやタオルをご持参ください。
- ③ 利用中 …マスク着用、消毒・手洗い、換気。3密を避け、会話は控えめに。水分補給を。
- ④ 利用後 …備品、手指の消毒。体調不良になった場合は、ただちにセンターへご連絡ください。

普通救命講習会 *動きやすい服装でご参加下さい。

大切な人を守るため、いざという時に落ち着いて行動できるように、講習を受けましょう。

【日時】11月8日(火) 午前9時~12時 【会場】集会室(大)

【講師】西京消防署救急係 職員 【定員】10名

【申込】10月3日(月)~10月15日(土) **来所又は電話にて先着順**



Let's レクダンス 対象：医師等からの運動制限のない方

すてきな曲に合わせ、楽しく踊って、体も心もリフレッシュしましょう!

【日時】10月17日(月) ①午後1時30分~2時10分 ②午後2時30分~3時10分

【講師】久野 ひとみ氏 【会場】集会室(大小) 【定員】①②各22名

【申込】10月3日(月)受付開始 **来所又は電話にて先着順**

【持ち物等】かかとの低い底のうすい上靴、動きやすい服装でご参加ください。



ものづくり講座「クリスマスツリーアレンジ」

お洒落なナチュラルテイストのクリスマスツリーをお作りいただきます。
手作りのステキなツリーをお家に飾りましょう。(高さ 約22cm)

【日時】10月31日(月) 午前10時~12時 【会場】教養娛樂室

【講師】館花 文香氏・大倉 美知子氏 【費用】1500円 **申込み時に必要**

【申込】10月17日(月)~24日(月) **来所のみにて先着順で受付**

【持ち物】持ち帰り袋、フラワーバサミ(お持ちでなければお貸します。)【定員】12名



健康のつどい 流行り歌(はやりうた)ビクス 対象：医師等からの運動制限のない方

お馴染みの演歌や懐かしい曲に合わせておこなう、無理なく簡単にできる
エアロビクス(有酸素運動)です。どうぞご参加ください。

【日時】10月31日(月) 午後2時~3時30分 【会場】集会室(大小)

【講師】大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部 Be straight 倉益弥生氏他

【申込】10月18日(火)受付開始 **来所又は電話にて先着順** 【定員】30名

【持ち物等】上靴、体操のできる服装でご参加ください。



洛西盆踊り (申込不要・入退場自由) 定員 20名

皆様ご存知の「炭坑節」、「江州音頭」、簡単で楽しい「花の盆踊り」等、一緒に踊りましょう。

10月6日(木) 午前11時30分~12時 集会室(大小)

ぬり絵を楽しもう

☆感染予防のため、必ずご自分の色鉛筆をご持参ください。

4~5種類の下絵の中から、好きな1枚を選んで、ぬり絵をお楽しみください。

【日時】10/1・10/15・10/25→9:30~11:30

10/8・10/29→13:30~15:30

【会場】集会室(大) ※指導者はありません。申込不要・入退場自由・見本1枚50円



オセロを楽しもう **初めての方も、ベテランの方も、大歓迎!**

オセロは、どなたでも楽しめる簡単で楽しいボードゲームです。指導者はありません。

参加者同士でアドバイスしながら、和気あいあいと楽しんでいます。

【日時】10/3・10/15・10/21・10/24→9:30~11:30

【会場】相談室 ※申込不要です。どうぞお気軽にお越しください。



健康セミナー「あなたの腸は絶好チヨー!? ~ためないための ためになる話~」

腸のお話はもちろん! 便秘にならないための豆知識や、腸を改善するメニューレシピなどもご紹介。健康と美のためのお話をさせていただきます。

【日時】10月27日(木) 午後2時~3時 【会場】集会室(大小)

【講師】近畿中央ヤクルト販売株式会社 【定員】30名

【申込】10月13日(木) 受付開始 来所又は電話にて先着順



会員募集のお知らせ **朗読同好会** <マスク着用。感染対策実施での活動。>

沢山の作品に出合える朗読を楽しんでみませんか。どうぞ見学にお越しください。

◇活動日: 第1・3 水曜日 10:00~12:00

◇会費: 月額500円 半年毎に徴収・コピー代 年間500円程度



年間登録制介護予防事業(のんびり体操等) 参加者募集

事業参加者に欠員が出たため、下記の体操の参加者を再募集します。

洛西老人福祉センターの体操に参加されていない方が対象です。

○やさしい筋トレ 1組: 2名 ○木曜のんびり体操 A組: 6名・B組: 5名

○簡単エアロ・エクササイズ A組: 2名・B組: 2名

(各体操の日時等は、予定表下部の「健康づくり事業」でご確認ください。)

【申込】10月1日(土) 受付開始 来所又は電話にて先着順に受付します。



秋です。図書ボラ始めませんか。

当センターの「図書コーナー」で活動して下さる図書ボランティアさんを募集しています。

月1度、皆様からの寄贈図書の検品や、書棚の整理整頓等を行っています。

あなたのお力を貸してください。詳しくは、職員にお声かけください。

◇活動日: 毎月第1金曜日 13時~15時(8月と1月はお休み予定。)



事業報告 **歴史講座『烏丸通の今昔を往く② ~四条通から御池通まで~』**

去る8月31日に【歴史講座】「烏丸通の今昔を往く②

~四条通から御池通まで~」を開催いたしました。

元京都市考古資料館館長の永田信一氏が、歴史上の視点や、発掘調査にまつわるお話などを交えながら、お話くださいました。

参加された皆さんは熱心にお話を聞いておられました。

続編の講座も開催する予定です。是非、ご参加ください。

