



# 1月号 センターだより 洛西

平成30年12月15日発行

〒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



## 京都市洛西老人福祉センター

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。)



### 演奏会 新春邦楽コンサート 邦楽一心による 箏・尺八・三味線の演奏

【日時】 1月26日(土) 新春の音楽・親しみのある曲などをお楽しみ下さい。

開場 10時 午前10時30分～11時30分

【演奏】 邦楽一心

【会場】 集会室 【申込】 不要(年齢不問)

【定員】 80名 当日先着80名 【費用】 無料・・・お歌もいっしょに歌いましょう!・・・



### 健康の学び 元気すこやか講座 高齢期の食生活と減塩の工夫

【日時】 1月17日(木) 午後2時～3時30分 【会場】 集会室(小)

お話のあとに実演・試飲をします。

・午後2時40分～実演と飲食(インスタント出汁とつけおき出汁の違い)

・午後3時～塩分測定と相談会

【講師】 西京区地域介護予防推進センター 職員

【定員】 15名 来所又は電話にて先着順に受付 【費用】 無料

【申込】 12月19日(水)受付開始

【持ち物】 塩分測定を希望される場合は、自宅の味噌汁等の汁物をビニー

塩分測定



量ご持参下さい。

## 平成31年度 やさしい筋トシの募集について

平成31年4月からの「やさしい筋トシ」の募集を実施します。

1年間の登録制になりますので、申込期間にお申込をお願いします。医師などから運動制限のない方これまで参加されていた方も、参加されていない方も、必ず、お申し込みが必要です。

### 【受講期間】 平成31年4月～翌年3月

【クラス】 1組 毎月第1・3金曜日 9時30分～10時40分

2組 毎月第1・3金曜日 10時50分～12時00分

1組又は2組の選択制

【場所】 集会室 【指導】 筋トシボランティア(筋トシ西ネット)

【定員】 各組40名【対象】 京都市内にお住まいの70歳以上の方(申込時の満年齢)

(申込者数が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定します。)



### 【申込み】 1月10日(木)～1月26日(土) 来所のみ

・お申込み時に利用者カードをご持参下さい。(年齢、連絡先の確認のため提示が必要です)

・利用者カードのない方はお申し出により発行します。

詳細については、受付に設置の「やさしい筋トシの募集について」を必ずご確認ください。

## 歌のつどい

季節に合わせた曲を歌いましょう



- 【日時】 1月12日(土)  
午後1時30分～午後2時30分
- 【講師】 西村 敬子氏・成宮 喜久子氏
- 【会場】 集会室
- 【定員】 80名 **来所又は電話にて先着順に受付**
- 【費用】 無料
- 【申込】 1月7日(月) 受付開始
- 【持ち物】 飲み物

## なつメロのつどい

気軽に楽しく、思い出の名曲を歌いましょう。  
見学の方は申込み不要です。  
平成10年以前の曲限定!  
お一人2曲歌います。



- 【日時】 1月30日(水)  
午後1時～4時(申込み者は12:50集合)
- 【会場】 教養娯楽室
- 【定員】 20名 **先着順**
- 【費用】 無料
- 【申込】 1月16日(水) 受付開始  
来所か電話にて先着順に受付  
※「カラオケ同好会会員の方」は、16日からの申込みはできません。  
但し、1月22日(火)以降、**申込者が定員に満たない場合は申込みができます。**

## 第2回同好会発表会運営委員会の開催

- 日時 1月19日(土)  
午前10時～11時30分
- 会場 教養娯楽室
- らくろうフェスタ(発表会)参加同好会の運営委員さんをご出席下さい。(1名～2名)代理の方でも、結構です。必ずご出席下さい。  
★今期最後の会議になります。★

らくろうフェスタ(同好会発表会)提出書類  
舞-① 舞-② プログラム原稿の提出期限  
12月27日(木)期限厳守でお願いします。

次年度 同好会年間活動申請受付中  
必ず1月中に提出をお願いします。  
(申請書類は事務所にあります。)

11月には京都府医師会看護専門学校の学生が老年看護学実習に来所しました。期間中は活動、血圧測定などご協力ありがとうございました。

## 英会話をはじめたい方の1日レッスン

今年から英会話をはじめてみたい方、中学英語で英会話にチャレンジしてみましょう。



- 【日時】 1月21日(月)  
午前10時～11時30分
- 【講師】 小幡 豊子氏
- 【会場】 相談室 【定員】 20名 【費用】 無料
- 【申込】 12月18日(火) 受付開始  
**来所又は電話にて先着順に受付**  
英会話同好会の会員の方は申込みできません

## 〈新規立ち上げ予定〉英会話同好会Ⅱ

入会者説明会を行います。希望者をご参加下さい。  
1月21日(月) 11時30分～(相談室)

## 平成30年度「利用者カード」の登録・更新をお願いします。

各催しの申込方法 (日曜・祝日は休所)  
申込期間の午前9時から午後5時までに本人が来所、又は電話にて受付。(FAX・代理申込不可)

「くつ」のまちがいに注意しましょう!  
各自でくつ袋等にに入れて自己管理していただく事をお勧めします。



老人福祉センターの利用対象は、京都市内にお住まいの60歳以上の方です  
◎本紙は当センター、西京区役所洛西支所、西京区役所、洛西図書館、福西会館、イズミヤ桂坂店、ラクセーヌインフォメーションに設置  
◎RCV京都11チャンネルで、当月の講座・催し物の案内を放送

老人福祉センターをご利用の際は、各自、水分補給のため飲み物をご持参いただきますようお願いいたします。