

# 7月号 センターだより 洛西

平成30年6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

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。)



## 京都市洛西老人福祉センター



### 健康の学び

### 「水分補給・熱中症予防」について …賢い水分補給

【日時】7月5日(木) 午後2時～3時

【講師】東野 真伊子氏(大塚製薬株式会社)

【会場】集会室

【定員】60名 **来所又は電話にて先着順に受付** 【費用】無料

【申込】6月20日(水)

【持ち物】筆記用具(プロジェクター使用)・メモ用紙・飲み物  
学びましょう!



### 健康リズム体操 歌いながらリズムに合わせて全身運動

【日時】7月31日(火) 午後2時～3時30分

【講師】リズム体操研究会 平田 和美氏(大阪ガスグループ福祉財団)

【会場】集会室

【定員】50名 **来所又は電話にて先着順に受付** 【費用】無料

【申込】7月2日(月)受付開始

【持ち物】上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装



## 爽やか体操イベント



### ① みんなで♪リズム体操

椅子に座ってリズム運動

【日時】7月30日(月)  
午前10時～11時

【講師】西京区地域介護予防推進センター  
八尾 亜希子(健康運動指導士)

【会場】集会室

【定員】60名 **先着順**

【申込】6月18日(月) **来所又は電話にて受付**

【持ち物】上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装



※対象 医師等から運動制限のない方

### ② みんなで☆マット運動

マットを使って体操

【日時】7月31日(火)  
A組:午前9時30分～10時20分  
B組:午前10時40分～11時30分

【講師】西京区地域介護予防推進センター  
八尾 亜希子(健康運動指導士)

【会場】集会室(大)

【定員】A・B 各15 **先着順**

【申込】6月21日(木) **来所又は電話にて受付**

【持ち物】上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装



※対象 床からの立ち座りができる方  
医師等からの運動制限のない方

## 歌のつどい

季節に合わせた曲を歌いましょう

【日時】 7月14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】 7月4日(水) 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)

【日時】 7月31日(火)

午後1時～4時

(申込み者は12:50集合)

【会場】 教養娯楽室 【持ち物】 飲み物

【定員】 20名 **電話又は、来所で先着順**

【申込】 7月17日(火) 受付開始

※「カラオケ同好会会員の方」は、17日からの申込みはできません。

但し、7月26日(木)以降、申込者が定員に満たない場合は申込みができます。

【持ち物】 飲み物



## ヨガ同好会 ab

新規同好会7月28日スタート

実施日：第4土曜日 a13:00～14:25

講師：小野 敏子氏 b14:35～16:00

入会された方は自身の所属、a・bを7月初回までに確認して下さい。センターの同好会空き情報ボードに掲示されています！

## ボランティア活動 協力者随時募集中!!

**図書活動・ものづくり・健康チェック**

ボランティア活動についてご興味のある方は  
事務所までお問い合わせください。

## 台風などで「暴風警報」・「特別警報」が発令された場合のセンター利用について

・「暴風警報・特別警報」発令の有無がポイント！午前7時現在、

京都市域に「暴風警報」、又は大雨、暴風等の「特別警報」が発令中の場合は、臨時閉所します。

・開所時間中に「暴風警報」、又は「特別警報」が発令された場合は、ただちに事業を中止し、臨時閉所します。

・臨時閉所中に「暴風警報」、又は「特別警報」が解除された場合は、建物・備品等の点検を行い、

安全の確認や条件が整い次第開所します。

※センターからは閉所・開所の連絡はしません。気象情報に十分ご注意ください。



## 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。