

左京老人福祉センターだより

4月号

第224号 [平成30年3月15日発行]

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

☎:722-4650 FAX:707-7445

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



お疲れさまでした

出演の皆さま

教室卒業発表会



この春から、始めてみませんか！

「同好会」申込み受付中！！

新しい同好会も、会員募集中です。
お問合せください！

● わくわく通信カラオケ同好会

日程：月2回 第1・3月 午後1:30～

会費：3ヶ月分 1,000円を年4回徴収。

内容：通信カラオケで、好きな曲を歌いみんなで楽しめます。

初めての方も歓迎！

声を出して歌うことで、いつまでも若々しく、ウキウキ、ワクワク、楽しい毎日を過ごしましょう。

● カラオケ同好会

日程：月2回 第1・3金 午前10:00～

会費：6ヶ月分 3,000円を年2回徴収。

内容：CDやカセットテープで練習します。

カラオケを通して、みんなで明るく、和気あいあい、仲間の親睦を図ります。

● 詩吟同好会

日程：月2回 第1・3水 午後1:00～

会費：2ヶ月分 1,000円を偶数月に徴収。

内容：吟道 宣洲流瑛心会

流派は問いません。お腹から声を出して健康長寿を目指しましょう！

ぜひ一度見学にお越しください。

● 大正琴同好会

日程：月2回 第2・4木 午後1:00～

会費：1,000円(会費・その他)を毎月徴収。

内容：琴伝流

練習した曲を、高齢者施設などへ出向き演奏して大変喜ばれています。

一緒に活動しませんか？

臨時休館のお知らせ

4月8日(日)は京都府知事選挙が行われ、当センターは投票所となります。準備のため、前日の7日(土)は午前11時をもって閉館となりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

新年度開始

利用者カードの

更新手続きが必要です！



平成30年度の利用者カードの更新手続きを、4月2日(月)から開始します。左京老人福祉センターをご利用される全ての方が対象です。利用者カードをご持参の上、事務所受付までお越しください。カードをお持ちでない方、初めてセンターを利用される方は、カードを発行しますので受付へお越しください。

京都市老人福祉センター利用者カード

※このカードはセンター長印に捺印してください。
※新年度開始手続きを怠らないでください。
※登録内容に変更があればその都度お申し出ください。
※本人確認は厳格に行い、緊急連絡時に役立ち、他の利用には使われません。

■利用条件 本部内に居住の65歳以上の方

■課料 月額 年費 1,000円(会費・その他)

■発行 月 日 曜日・祝日・年末年始(12/23～1/3)

| 区分 | 住所 | 電話番号 | 区分 | 住所 | 電話番号 |
|-----|----------|----------|-----|----------|----------|
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |
| 成人用 | 182-1815 | 071-7171 | 老人用 | 182-1815 | 071-7171 |

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

電話：722-4650 FAX：707-7445

手芸ボランティア養成講座



受講者募集

手芸を通じたボランティア活動に参加していただける方を養成する講座です。活動の心構えや作品の作り方を学びます。

＊手芸ボランティア活動とは＊

市内の高齢者福祉施設で、施設利用者に講座で学んだ手芸作品を教えたり、作品作りのお手伝いをする活動です。

(活動先の施設は京都市内各所となります)

- 実施期間：平成30年4月～平成31年3月までの1年間
 - 実施日時：毎月第4木曜日
午前10:00～11:30
 - 会場：左京老人福祉センター 座敷
 - 参加費用：教材費500円(毎月)
 - 募集人数：10名(先着順)
 - 申込：受付中(直接窓口へ)
- ※電話・FAX・代理者による申込不可



大人のぬり絵サロン

講師は
いません

脳の活性化や、リラックス効果があると、最近人気のぬり絵です。

- 日時：4月13日(金)、18日(水)
午後1:30～3:30
- 注) どちらか1日に参加してください
- 会場：当センター多目的室、またはホール
- 定員：20名(自由参加、満席の場合お断りする場合があります)
- 持ち物：色鉛筆、スリッパ
- 申込：不要

盆踊りのつどい

いろいろな曲で踊ります。体を動かすこと、仲間とのおしゃべり、楽しむことが健康の秘訣！自由参加です、直接お越しください。

- 日時：月2回 第2・4水曜
4月は11日(水)・25日(水)
午後1:30～3:00
- 会場：当センターホール
- 持ち物：運動のできる上履き
- 申込：不要

講座申込みの注意

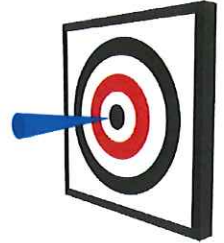
- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9:00～午後5:00

スポーツ吹き矢

年齢や性別を問わず、誰でも、ゲーム感覚で、楽しみながらできるスポーツです。腹式呼吸によるさまざまな健康効果が期待できます。

《健康効果の一例》

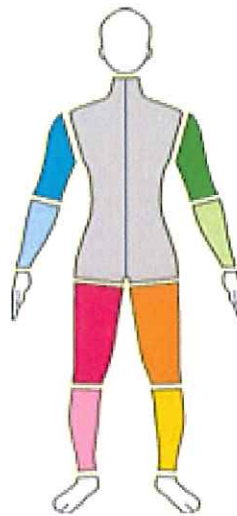
- ◎動脈硬化の予防に
- ◎脳の老化防止に
- ◎内臓機能の活性化に
- ◎肩こりの改善に
- ◎高血圧の予防に



- 日時：毎月 第2金曜日
(例：4/13、5/11、6/8・・・)
午後1:30～3:00
- 会場：左京老人福祉センターホール
- 定員：20名
- 持ち物：上靴、その他申込時に指定された物
- 申込先：左京区地域介護予防推進センター
☎075-706-6499
※電話でお申込みください

筋量測定

要介護になる原因「転倒・骨折・虚弱」は筋肉量の減少と深い関係が！



- 右上腕
- 右前腕
- 左上腕
- 左前腕
- 体幹
- 右大腿
- 右下腿
- 左大腿
- 左下腿

各部位の筋肉量が分かります

- 日時：毎月 第4金曜日
①午後2:00
②午後2:45
- 会場：左京老人福祉センター多目的室
- 定員：10名(①②各5名、先着順)
- 服装：腕は肘まで、足は膝まで出せる伸縮性のある服装でお越し下さい。
ストッキング不可。
- 申込：毎月1日の朝9時から受付。
(4月は2日(月)朝9時から受付。)
※電話申込可

《ご注意》

ペースメーカー、人口肺、心電計などの電子機器をご使用の方は測定できません。