

# 左京老人福祉センターだより

## 10月号

第230号 [平成30年9月15日発行]  
〒606-8103 京都市左京区高野西開町5  
☎:722-4650 FAX:707-7445  
(ホームページアドレス <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/sakyou.html>)

### 平成30年度 『秋の文化祭』

今年度から名称を『敬老発表会』から『秋の文化祭』に変更いたしました♪

**作品の展示** 会場：当センター 廊下等

10月22日(月) 午後から  
11月2日(金) 午前まで  
出展：編物、絵手紙、自由画、陶芸

**舞台の発表** 会場：当センター ホール

10月30日(火)	午前の部	10:00~太極拳 10:30~養正保育所 10:45~手品 11:45~ダンス	日頃の活動を披露します!
	午後の部	13:00~謡曲 13:50~わくわく通信カラオケ 14:50~フラダンス	
10月31日(水)	午前の部	9:55~レクリエーション体操 10:10~楽しいカラオケ 10:45~英会話	来年度入会の参考に!!
	午後の部	12:30~大正琴 13:20~民謡 14:20~カラオケ 15:20~詩吟	

※進行状況により時間が前後する場合があります。  
※靴袋を持参されることをおすすめします(間違いや混雑が予想されるため)

- ◎台風などによる“暴風警報”“特別警報”が発表された場合は閉所します
- ◎センター利用者カードの登録・更新をお願いします
- ◎必ず水分補給用のお水やお茶をお持ちください!センターの水道水はお飲みいただけません

### 福祉ボランティア・社協フェスタ

入場無料 共につくろうきょうの絆  
★日時：10月14日(日) 午前10:30~午後3:00  
★会場：ひと・まち交流館 京都  
楽しい催しがいっぱい!  
3階会議室「わくわく★らくらく★づくりひろば」  
タオルでお花などを作ります!(老セン職員が担当)

### いきいきポイントポイント貯めて!応募!

センターだより掲載事業はすべて5ポイント

- 8/27 交通安全教室
- 8/31 支え合い活動入門講座
- 8/29 盆踊り大会
- 9/8 いきいき筋トレ

### 懐かしの名画上映会

●日時：9月22日(土) 午後1:30~(114分)  
●会場：当センター ホール \*年齢不問  
●持ち物：上履き \*内容はセンターに掲示しています  
●主催：左京図書館

### 血管年齢測定

●日時：毎月第2木曜日 午前10:30~11:30  
●会場：当センター 座敷  
●定員：10名(先着順) 実施：10/11(木) 受付：9/15(土)~  
●持ち物：上履き  
●申込：実施月の前月15日から受付開始 ※電話申込可能

行事・催しご案内

### 折り紙ボランティア

秋の文化祭で養正保育所に贈る折り紙と一緒に作ってくださる方を募集します!

●日時：10月19日(金) 午前10:00~11:30  
●会場：当センター 座敷(椅子使用)  
●定員：10名程度(先着順)  
●申込：9/21(金)から受付開始※電話申込可

コマと箱の予定

### 転倒予防 ステッププラス

エクササイズ

●日時：10月23日(火) 午後1:30~3:00  
●会場：当センター ホール  
●定員：40名(先着順)  
●持ち物：運動のできる服装・上履き、タオル  
●申込：9/25(火)から受付開始※電話申込可 \*左京区在住65歳以上の方優先

### 知って安心くらしと水道 京の水サロン

悪質訪問販売業者の対処法など日々のくらしに役立つことを楽しく学び、相談もできます。

●日時：10月26日(金) 午前10:00~11:00  
●会場：当センター 座敷(椅子使用)  
●定員：30名(先着順)  
●講師：京都市上下水道局 災害用備蓄飲料水やカブカグツなどの参加記念品あり♪  
●持ち物：上履き  
●申込：9/28(金)から受付開始※電話申込可

### 健康講話「東洋医療で健康寿命を延ばしましょう」と「足ツボマッサージ体験」

●日時：10月27日(土) 午後1:00~3:00  
●会場：当センター 座敷  
●定員：30名(先着順)  
●講師：京都府鍼灸マッサージ師会洛北ブロック  
●持ち物：タオル、バスタオル、手ぬぐい  
●申込：9/25(火)から受付開始※電話申込可 \*医師からマッサージやあんま、指圧を制限されている方は申込不可

◎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

### 大人のぬり絵サロン

自由参加

●日時：10月12日(金)、17日(水) 午後1:30~3:30 講師なし  
注)両日とも同じぬり絵です  
●会場：当センター多目的室、またはホール  
●持ち物：色鉛筆、上履き

### 〇〇予防いきいき筋トレ教室

〇〇予防(運動器症候群)予防!

●日時：11月5日(月) 午前10:00~11:00  
●会場：当センター ホール  
●定員：35名(先着順)  
●講師：京都YMCA ウェルネスセンター  
●持ち物：運動のできる服装・上履き、タオル  
●申込：10/5(金)から受付開始※電話申込可 \*「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」に参加していない方優先

### ホール体操

初心者OK!どなたでもできる体操です!

●日時：11月9日(金) 午前10:00~11:30  
●会場：当センター 座敷(椅子あり)  
●定員：20名(先着順)  
●持ち物：運動のできる服装、タオル、(体操用のボールをお持ちの方はご持参ください)  
●申込：10/9(火)から受付開始※電話申込可 \*「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」に参加していない方優先

### ①免疫力アップ講座

~簡単エクササイズと食生活の話~

●時間：午後1:00~2:00  
●定員：30名(先着順)  
●持ち物：運動のできる服装・上履き、タオル

### ②糖化・インボデ測定と相談会

●時間：午後2:00~(15分毎の予約制)  
●定員：8名(先着順) \*糖化:老化を進める要因 \*インボデ測定:体の構成成分の分析  
●持ち物：上履き

\*①参加者は②の測定のみ受けること可(順番)  
\*午後2:00~個別のお薬相談会(順番)

●会場：当センター ホール  
●講師：(株)阪神調剤薬局 薬剤師、管理栄養士 / IWAアカデミー トレーナー  
●申込：10/16(火)から受付開始

### シニア講座干支色紙づくり

かわいい亥の色紙で明るい新年を!

●時間：午前10:00~11:30  
●申込：10/29(月)から受付開始