

# 左京老人福祉センターだより

## 6月号



第214号 [平成29年5月15日発行]  
 〒606-8103 京都市左京区高野西開町5  
 電:722-4650 FAX:707-7445

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



センターだより掲載事業はすべて  
5ポイント対象です

### いきいきポイント

29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」や、ご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。

### お知らせ ①

#### 防災・避難訓練を実施します！

5月19日(金)午後1:30より、左京合同福祉センターの防災・避難訓練を実施します。当日はセンター内におられる全ての方に、参加のご協力をお願いいたします。

### お知らせ ②

#### すこやかクラブ京都・左京(左京区老人クラブ連合会)主催『囲碁・将棋大会』

6月30日(金)終日、東・西座敷にて、左京区老人クラブ連合会主催『囲碁・将棋大会』が開催されます。そのため、当日は座敷をご利用できません。

申込  
必要

私たちにもできるボランティア

### 布切りボランティア

布を四角く切るプチボランティア

- 日時: 6月5日(月) 午前10:00~11:30
- 会場: 当センター 多目的室
- 定員: 15名(年齢不問、先着順)
- 持ち物: 裁ちばさみ(布を切るはさみ)
- 申込: 受付中  
※電話申込可能  
※定員に達し次第終了



事業報告~参加の皆さまありがとうございました



4/25  
転倒予防  
エクササイズ  
ステッププラス

4/13  
大丈夫?  
大切なお薬  
について



4/19  
レクリエーション  
勉強会

### 体力測定ボランティア研修会

体力測定の測定ボランティアを募集します。職員と一緒に体力測定会を実施していただけませんか?

- 日時: 6月23日(金)  
事前研修 午前10:30~12:00  
実践研修 午後1:30~4:00
- 会場: ひと・まち交流館 京都 2階大会議室
- 定員: 3名程度
- 講師: 中谷敏昭氏(天理大学体育学部教授)
- 持ち物: 運動のできる上履き、水分補給のお茶等
- 申込: センター事務所へ、電話申込可能

### 懐かし名画会

### にあんちゃん

自由  
参加

左京老セン  
主催

監督: 今村昌平  
主演: 長門博之、松尾嘉代

- 日時: 6月24日(土) 午後1:30~
- 会場: 当センター ホール
- 申込: 不要 ※年齢不問 ●持ち物: 上履き



申込  
必要

## 同好会世話人 ボランティア 研修会

行事・催しご案内

自由  
参加

### 認知症あんしんサポーター講座

同好会世話人の方、ボランティアの方を対象とした研修会を実施します。

- 日 時：6月 8日(木)  
午前10:00~11:30
- 会 場：当センター ホール
- 対 象：同好会世話人  
左京老センボランティア
- 定 員：30名
- 参加方法：6/3(土)までに事務へ(電話可)
- 持 ち 物：上履き

### 大人のぬり絵サロン

リラックス効果、  
いやし効果がある  
人気のぬり絵

好きな色で自由に～  
～見本通りに塗っても楽しい

- 日 時：6月 14日(水)  
19日(月)  
午後1:30~3:30

注) 両日とも同じ絵を塗ります  
いずれか都合の良い日に参加  
してください

- 会 場：当センター 多目的室
- 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：色鉛筆やクレパス(クレヨン)、上履き  
※色鉛筆の貸出し有(数に限りがあります  
ので複数人でお使いいただきます)
- 申 込：不要、直接会場へお越しください



2日とも内容は同じ  
どちらか一日に  
参加ください

申込  
必要

## 大丈夫？ あなたの血圧！

薬剤師と管理栄養士による、血圧について、  
高血圧予防の食事についてのお話と、血圧  
のお薬や食事についての相談会を行います。

- 日 時：7月 13日(木)  
午前10:00~11:30
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：30名(先着順)
- 講 師：(株)阪神調剤薬局  
薬剤師・管理栄養士
- 持ち物：筆記用具、上履き
- 申 込：6/12(月)~定員に達し次第終了  
※電話申込可能

地域の  
研修会

高齢者のための  
レクリエーションを実際に体験し  
意見交換しましょう

申込  
必要

みんなの

### レクリエーション勉強会

レクリエーション事例紹介、体験会を行います。  
地域の福祉行事、ボランティア活動などでレク  
リエーションを実施している方、または興味のある方ならどなたでも参加可能です。

- 日 時：6月 21日(水)  
午後1:30~3:00
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名程度(年齢不問)
- 参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、上履き
- 申 込：電話または来所にてお申込み  
ください

申込  
必要

## 演歌ビクス体操

おなじみの演歌に合わせて行う、楽しく、  
そして無理なく簡単にできるエアロビクス  
(有酸素運動)です

- 日 時：7月 28日(金)  
午後1:30~3:00
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：50名(先着順)
- 講 師：(株)オージスポーツ  
(大阪ガスグループ福祉財団健康事業部)
- 持ち物：運動のできる上履き、タオル
- 申 込：6/29(木)~定員に達し次第終了  
※電話申込可能  
※教室・つどい参加者も申込可能



### 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