

左京老人福祉センターだより



9月号

第217号 [平成29年8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29年度 敬老発表会

同好会の皆さんが日頃の成果を発表します
皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

作品

日時：9月25日(月)午後1:00から
10月5日(木)午後12:00まで
会場：当センター 廊下
出展：編物同好会、絵手紙同好会、
自由画同好会、陶芸教室

舞台

日時：9月29日(金)・30日(土)
会場：当センター ホール

ご参加の皆さまありがとうございました



ファイブコケ



演歌ビクス体操

左京区地域支え合い活動入門講座

高齢者向けのボランティア活動を希望される方へ、
生活支援の基本的知識や情報を提供する講座です。

- 日時：8月30日(水)午後1:30~3:30
- 会場：左京老人福祉センター ホール
- 定員：30名 ●参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、上履き
- 申込：先着順、定員に達し次第締切り
- 受付：左京区社会福祉協議会まで
☎ 723-5666



盆踊り大会

生のお囃子に合わせて、江州音頭など楽しく踊りませんか？

- 日時：8月23日(水)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

映画・ビデオ観賞会

懐かし名画会

おくりびと

- 日時：8月26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



懐かし名画会

たそがれ清兵衛

- 日時：9月9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



9月29日
(金)

午前の部

9:30~手品同好会
10:30~養正保育所
10:45~民謡同好会

午後の部

0:50~大正琴同好会
1:40~リハビリ体操同好会
2:00~英会話同好会
2:50~カラオケ同好会

進行状況により
時間が前後する
場合があります

9月30日
(土)

午前の部

10:00~社交ダンス同好会
11:00~太極拳同好会
11:25~単体体操同好会

午後の部

1:10~謡曲同好会
2:10~詩吟同好会
3:10~フラダンス同好会

当日は混雑が予想
されるため、靴袋
を持参など自己管理
をお願いします

新いきいき
ポイント手帳
配布中!

センターに来て
ポイントためて
応募しよう

※本誌掲載事業はすべて
5ポイント対象です



健康長寿のまち・京都

申込
必要

快陽生活 素敵な高齢者に

笑顔体操やクイズなども盛り込んで、きれいなお肌のお話や、便秘のお話、正しい食生活などをご紹介します。

- 日 時：9月14日(木)
午前10:30~11:30
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：30名(先着順)
- 講 師：近畿中央ヤクルト販売(株)
戸川 真早美 氏
- 持ち物：筆記用具、上履き
- 申 込：受付中~定員に達し次第終了
※電話申込可能

行事・催しご案内

健康講話と マッサージ体験

申込
必要

テーマ「肩こりと腰痛」のお話とマッサージの体験。

- 日 時：10月28日(土)
午後1:00~3:30
- 会 場：東・西座敷
- 定 員：30名(先着順、定員に達し次第終了)
- 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、日本手ぬぐい
- 申 込：9/25(月) 午前9:00から受付
※電話申込可能
※医師からマッサージ施術やあんま、指圧を制限されている方は、申込不可

申込
必要

元気に毎日を 過ごそう！

のばそう
健康寿命

健康寿命と「食事」のポイントや、「低栄養状態」について学びます。

- 日 時：10月12日(木)
午前10:00~11:00
- 会 場：当センターホール
- 定 員：30名(先着順、定員に達し次第終了)
- 講 師：公益社団法人 京都府栄養士会
(協賛) 大塚製薬株式会社
- 持ち物：筆記用具 ※調理実習はありません
- 申 込：9/4(月) 午前9:00から受付
※電話申込可能



ご協力をお願いします！

申込
必要

布切りボランティア

布を切る作業だけの簡単なボランティアです。

- 日 時：10月16日(月)
午前10:00~11:30
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：15名(先着順、年齢不問)
- 持ち物：布切りばさみ(マスクは用意しています)
- 申 込：9/4(月) 午前9:00から受付

申込
必要

ロコモ予防 いきいき筋トレ教室

健康寿命・介護予防を阻害するロコモティブシンドローム(運動器症候群)を、筋トレで予防！

- 日 時：10月13(金)
午後2:00~3:00
- 会 場：ホール
- 定 員：35名(先着順、定員に達し次第終了)
- 講 師：京都 YMCA ウェルネスセンター
健康運動指導士
- 持ち物：運動のできる上履き、タオル
- 申 込：9/11(月) 午前9:00から受付
※電話申込可能
※教室・つどい参加者は申込不可

大人のぬり絵サロン

自由
参加

- 日 時：9月4日(月)、13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 ●申込不要
- 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(数に限りあり)

地域の研修会

みんなの

申込
必要

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：9月20日(水)
午後1:30~3:00
- 会 場：当センター ホール ●参加無料
- 定 員：20名程度(年齢不問)
- 持ち物：筆記用具、上履き ●電話申込可

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