

左京老人福祉センターだより



1月号

第233号 [平成30年12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>)

表彰・行事のご報告

11/30

左京区社会福祉大会

<平成30年度左京区社会福祉協議会会長表彰受賞者>
筋トレのつどい/お顔の筋トレ体のストレッチ

川崎 美智子 氏

健康長寿のまち・京都いきいきアワード

2018

<奨励賞受賞>

ウォーキング 同好会 男子体操 同好会

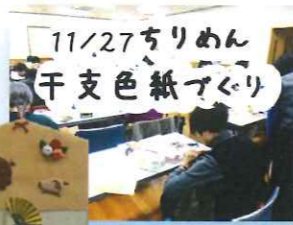


11/21左京合同福祉センター防災・避難訓練

当日はご協力ありがとうございました!

ご注意ください!!

「石油ストーブ(キャップが十分閉まっていない)」、「仏壇のロウソクの火が服の袖に点く」による火災が多いとのこと。



11/27ちりめん干支色紙づくり



11/29布切ボランティア

11/30昭和歌謡名曲ライブ



普通救命講習

ご出演ありがとうございました!!

ハローアコーディオンのみなさま
京大ピアノのみなさま
高野児童館のみなさま



12/8クリスマスコンサート

年末大掃除にご協力ください

- 日時 | 12月28日(金) 午前10:00~11:30
 - 会場 | 当センター内各所
 - 持ち物 | 雑巾1枚
- ※当日は大掃除のため、終日全ての教室・同好会等、談話コーナーのご利用はできません。



年末年始休館のお知らせ

休館 | 12月29日(土)~1月3日(木)
新年は1月4日(金)から通常通り開館します。
※年末年始に一部活動の休止や変更がありますので、ご注意ください。

平成31年度同好会会員募集

募集期間 | 平成31年

2月9日(土)~2月23日(土)

見学随時できます!

希望の同好会がある日にお越しください!

- 募集同好会 | 編物、英会話、絵手紙、各種カラオケ、太極拳、各種運動系、手品、フラダンス、俳句、民謡、茶道、謡曲、ヨガ 他 ※変更の場合あり
 - すぐに入会できます!! | 囲碁、詩吟、将棋、自由画、大正琴、卓球、わっくわくカラオケ
- 詳細は1/15発行のセンターだより2月号に掲載します。

<申込時の注意事項>

- *「運動系同好会」の申し込みは3つまで
- *「筋トレ同好会」と「筋トレのつどい」の重複不可
- *「カラオケ」は複数団体のうち1団体のみ可
- *同一時間帯の同好会は不可

介護予防講座 平成31年度筋トレのつどい受講生募集

募集期間 | 平成31年1月15日(火)~2月5日(火)

① やさしい筋トレA	第1・3木曜 午後1:30~2:15
② やさしい筋トレB	第2・4木曜 午後1:30~2:15
③ たのしい筋トレA	第1・3金曜 午前9:30~10:15
④ たのしい筋トレB	第2・4金曜 午前9:30~10:15

※申し込みはお1人につき1つまでです。

●対象	市内在住60歳以上の方 ※医師から運動制限を受けている方は不可
●受講期間	平成31年4月~翌年3月末まで
●会場	当センターホール
●受講料	無料
●定員	それぞれ30名 ※申込が定員を超える場合は抽選となります。
●申込方法	当センターにお越しいただき、 申込書 を記入、 申込控 をお渡しします。 ※電話・FAX・代理者による申込不可
●公開抽選	2月6日(水)午後
●入会登録	公開抽選と入会登録を同時実施しますので、必ずご参加ください。 申込控が参加券となり、忘れた方は抽選も入会もできません。 ただし、この日参加できない方は代理者による参加が可能です。

<申込時の注意事項>

- *応募者が10名に達しない場合、開講を中止することがあります。
- *事業継続が困難な事情が発生した場合は、年度途中で閉講となる場合があります。
- *筋トレ同好会と重複できません。

見学にお越しください!

申込必要

介護予防講座

演歌ビクス体操

おなじみの演歌に合わせて行う、楽しく、無理なくできる運動です

- 日時 | 1月16日(水) 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)オーゼスポーツ (大阪がグループ福祉財団健康事業部)
- 持ち物 | 運動のできる服装・上履き、タオル
- 申込 | 12/17(月)から受付開始※電話申込可



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!

- ◎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す。

行事・催しご案内

大人のぬり絵サロン

- 日時 | 1月11日(金)、23日(水) 午後1:30~3:30
※両日、同じぬり絵です ※講師はいません
- 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

自由参加

懐かしの名画上映会

- 日時 | 1月26日(土) 午後1:30~(124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載しています
- 主催 | 左京図書館

自由参加

◎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