

申込
必要

楽しく学ぼう!

行事・催しご案内

申込
必要

夏の交通安全教室

- 日時：8月27日(月) 午前10:00~11:30
- 会場：当センター ホール
- 定員：25名(先着順)
- 講師：下鴨警察署
- 持ち物：上履き (お持ちの方は、かぎ針7~8号)
- 申込：受付中 ※電話申込可能

手作り反射材
づくりもあり♪

申込
必要

〇〇予防いきいき筋トレ教室

健康寿命・介護予防を阻害する

〇〇予防ポイント(運動器症候群)を筋トレで予防!

- 日時：9月8日(土) 午後2:00~3:00
 - 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 健康運動指導士
 - 持ち物：運動のできる服装・上履き、タオル
 - 申込：受付中 ※電話申込可能
- *「やさしい筋トレA・B」「たのしい筋トレA・B」の参加者は申込不可



申込
必要

生活に活かす腰痛・膝痛対策

~生活習慣の中で気を付けたいポイント~

- 日時：9月19日(水) 午後2:00~3:30
- 会場：当センター ホール
- 定員：30名(先着順)
- 講師：京都市立病院 理学療法士
- 持ち物：筆記用具、動きやすい服装・上履き、タオル
- 申込：8/20(月)午前9:00から受付開始 ※電話申込可能



血管年齢測定

が始まります!

血管も年齢とともに、硬くもろくなります
測定器を指に挟んで測定

- 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)
- 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

〈初回実施日〉
9月13日(木)
〈受付開始〉
8月15日(水)

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
- 持ち物：上履き
- 申込：不要
- 主催：左京図書館
- ※内容はセンターに掲示しています

大人のぬり絵サロン

- 日時：9月14日(金)、29日(土) 午後1:30~3:30
- 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、上履き
- 申込：不要

講師はいません

◎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

◎同好会メンバー募集中!

- ・囲碁・将棋・詩吟・大正琴
- ・わっくわく通信加札

左京老人福祉センターだより

9月号

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

第229号 [平成30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

手芸*ラフィア
講座作品



7/18
認知症のこと

8/6
びんづくり

7/30
ファイブ'コ'

盆踊り大会

生演奏のお囃子に合わせて、踊りましょう!

- 日時：8月29日(水) 午後1:30~
- 会場：当センター ホール
- 持ち物：上履き
- 申込：不要 年齢不問

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♪

観覧自由!!

舞台発表作品展示	日時：10月30日(火)・31日(水) 会場：当センター ホール
観覧自由!!	日時：10月22日(月) 午後から 11月2日(金) 午前まで 会場：当センター 廊下等

詳しい内容は次号でお知らせします!

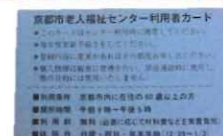
『秋の文化祭』実行委員会

各同好会の実行委員の皆様、ご出席よろしくお願いたします。役割分担などを確認します。

- 日時：8月31日(金) 午前10:00~
- 会場：東・西座敷

◎いきいきポイント ~ センターだより掲載事業はすべて5ポイント対象です。
30年度のポイント手帳配布中! 第1回応募は8月31日(金) 締切!

- ◎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す



自由
参加

申込
必要