

申込
必要

お顔(表情筋)の筋トレ 体のストレッチ

女性限定

お顔～全身動かして体の調子を整える

- 日時: 8月4日～11月17日
第1・3土曜日(全8回)
午前9:30～11:00
 - 会場: 当センター 東・西座敷(椅子使用)
 - 定員: 20名(先着順)
 - 持ち物: タオル、ノート、筆記用具
 - 申込: 受付中(残りわずか) ※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

おじかピン子づくり

本製ピン子を自分流にアレンジ!
かわいく持ち物の間違い予防!

- 日時: 8月6日(月)
午前10:00～11:30
※上記の間におこしください
所要時間30分程度
- 会場: 当センター 多目的室
- 定員: 20名(先着順)
- 持ち物: 上履き、ボタン・布・ハンコなど、用意しておりますが、手持ちのものをぜひお持ちください!
- 申込: 受付中 ※電話申込可能

申込
必要

夏の交通安全教室

楽しく交通安全について学びましょう

- 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: 7/24(火)朝9:00から受付開始
※電話申込可能

自由
参加

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

行事・催しご案内

大人のぬり絵サロン

自由
参加

- 日時: 8月10日(金)、15日(水)
午後1:30～3:30
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
- 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

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: 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: 8/7(火)朝9:00から受付開始
※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)朝9:00から受付開始
※電話申込可能

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
- ◎利用者カードの発行、更新はお済みですか?
他センターでお済みの方も確認が必要です。
- ◎募集中の同好会
- ・囲碁 ・将棋 ・詩吟
 - ・大正琴 ・わっくわく通信カラオケ

左京老人福祉センターだより

8月号

第228号 [平成30年7月17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.hfm/>)

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

暴風警報または、大雨、暴風等の特別警報が、

・午前7時現在、 京都市域に発令	→臨時閉所
・開所中に発令	→ただちに利用を中止 し、臨時閉所
・臨時閉所中に解除	→安全確認後、開所

★事前に主催事業を中止することもあります。

★ご不明な時は、センターにお尋ねください。

申込
必要

左京区 地域支え合い活動入門講座

～地域であなたの出番を応援～

ボランティア等の社会活動や高齢者の生活支援に
関する基本知識を学びます。

- 日時: 8月31日(金)
午後1:30～4:00
- 会場: 当センター ホール
- 定員: 30名(先着順)
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- 対象者: ボランティア等の社会活動により、
高齢者の生活支援を行うことに興味
のある方
- 申込: 左京区社会福祉協議会
☎723-5666

『秋の文化祭』実行委員会 開催のお知らせ

各同好会の実行委員の皆様、ご出席よろしくお願
いいたします。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

しっかり脳トレ番外編 認知症予防チック

ファイブ・コグ

簡単なチェックシートで行います

- 日時: 7月31日(火)
午前10:30～11:30
- 会場: 当センター ホール
- 定員: なし
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- 申込: 不要

懐かしの名画上映会

- 日時: 7月28日(土)
午後12:30～(212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

6/20
熱中症予防

6/26
スティーブス

7/2
布切ボランティア

◎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!

◎必ず水分補給用の水やお茶をお持ちください! センターの水道の水はお飲みいただけます!