

申込
必要

～賢い水分補給の方法～

水分補給・熱中症予防

- 日時：6月20日(水)
午後2:00～3:00
- 会場：当センター ホール
- 定員：30名(先着順)
- 講師：大塚製薬(株)
- 持ち物：筆記用具、上履き
- 申込：5/21(月)朝9:00から受付開始
※電話申込可能

行事・催しご案内

申込
必要

布切りボランティア

布を切るだけの簡単なボランティアです

年齢不問

- 日時：7月2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(マスクは用意します)
- 申込：6/4(月)朝9:00から受付開始

布のご寄附も受け付けております。
(タオルや柔らかい綿製の布)

申込
必要

転倒予防エクササイズ

ステップ プラス

一緒に楽しくステップ!!

- 日時：6月26日(火)
午後10:00～11:30
- 会場：当センター ホール
- 定員：40名(先着順)
- 持ち物：運動のできる上履き、タオル
- 申込：5/28(月)朝9:00から受付開始
※電話申込可能

左京区在住
65歳以上の
方優先

大人のぬり絵サロン

脳の活性化や、リラックス効果がある、最近人気のぬり絵です

自由
参加

- 日時：6月8日(金)、13日(水)
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

申込
必要

知っていますか?

認知症のこと

～対応のポイントと予防～

- 日時：7月18日(水)
午後1:30～3:00
- 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
- 持ち物：上履き
- 申込：6/21(木)朝9:00から受付開始
※電話申込可能

薬剤師さん
による
お薬相談も
あります

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

左京老人福祉センターだより

6月号

第226号 [平成30年5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.hifomachi-kyoto.jp/sakyou.html>)

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まで、ご自身の手帳などにポイントをひかえておいてください。

同好会 申込受付中!

- 1 わくわく通信カラオケ同好会
第1・3月曜 1:30-3:30
会費 3ヶ月で1,000円
- 2 簡身体操同好会
第2・4火曜 10:30-11:30
会費 年3,000円
- 3 大正琴同好会
第2・4木曜 1:00-3:00
会費他 月1,000円(教材費含)
- 4 詩吟同好会
第1・3水曜 1:00-3:00
会費 2ヶ月で1,000円
- 5 囲碁同好会
不定期(週4回程度)午後1:00～
会費 年600円
- 6 将棋同好会
不定期(週4回程度)午後1:00～
会費 なし

お知らせ ①

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29日(金)は終日東・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、当日は終日座敷をご利用できません。

お知らせ ②

防災・避難訓練!!

5月24日(木)午後1:30～30分程度の予定で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、ご参加とご協力をお願いいたします。
※センターだより5月号のお知らせと日程が変更になっております。ご了承ください。

新しい利用者カードを 発行しています!

平成30年度の利用者カード更新手続き中!
他センターで更新された方も利用確認が必要ですので、受付までお越しください。



4/25 生きいきサロン

こいのぼりの

ガーランド