

申込
必要

布切りボランティア

お隣のデイサービスで使っていただきます

- 日時：7月2日(月)
午前10:00~11:30
- 会場：当センター 多目的室 年齢不問
- 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：受付中 布のご寄附も受け付けております
(タオルや柔かい綿製の布)

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



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：7/3(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

行事・催しご案内

オリジナルピンチづくり

申込
必要

木製ピンチにハンコを押したり、
ボタンを付けたり、自分流にアレンジ

- 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
- 申込：7/9(月)朝9:00から
受付開始
※電話申込可能

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!!

大人のぬり絵サロン

自由
参加

- 日時：7月13日(金)、25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

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もしくは 更新はお済みですか!?

他センターで更新された方も当センターでの
利用確認が必要です。

左京老人福祉センターだより



7月号

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

第227号 [平成30年6月15日発行]
〒606-8103 京都市左京区高野西開町5
☎:722-4650 FAX:707-7445

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。

ご報告

5月24日(木)左京合同福祉センターの防災・
避難訓練を実施いたしました。

当センターではやさしい筋トレB・大正琴・陶
芸・囲碁・将棋のみなさまにご協力いただきまし
た。ありがとうございました。



ダイから出火!!
初期消火の応援!

まずは火元の確認!!
職員の誘導で非常口
から避難!



5/30

教養講座

「今日から始める
健腸生活」



お願い

靴の履き違いや帽子の取り違いが続いておりま
す。あらためて気を付けていただくよう、よろし
くお願いいたします。

名前を記入したり、目印を付けるのも有効かと思
います。忘れ物も多いです。

自由
参加

しっかり脳トレ 番外編
認知症予防チェック

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ます

自由
参加

年齢不問

募集中の同好会

わくわく通信カラオケ

第1・3月曜

午後1:30~

会費あり

詩吟

第1・3水曜

午後1:00~

会費あり

囲碁

不定期(週4回程度)

会費あり

将棋

不定期(週4回程度)

会費なし

大正琴

第2・4木曜

午後1:00~

会費あり