

# 鳴滝だより

平成31年 2月号

平成31年1月15日発行 第95号



## 右京老人福祉センター

〒616-8254

京都市右京区鳴滝宅間町 14-2

電話・FAX 464-2789

### 新年度の『いきいき筋トレ』

参加者を募集します！ **要申込**

現在参加されている方は、3月末で一旦終了します。継続される方は、改めてお申し込みください。

参加申込受付：

2/1(金)～2/28(木) 当センターへ  
来所又はお電話にてお申込みください。

対象：京都市在住の60歳以上の方で  
医師から運動制限を受けていない方

定員：40名 申込者が定員を超えた場合  
抽選を行います。

抽選日：3/6(水) 午前10時公開抽選  
午後に結果をセンター通路に掲示します。  
電話でのお問い合わせOKです。

いきいき筋トレとは…

転倒による骨折の予防、運動不足の解消など  
健康増進を目的に実施しています。

実施日：第1水曜日、第2・4土曜日  
時間：午前10時～同11時30分  
指導：細川範子氏・栗山千恵子氏

### 宇多野学区すこやか学級事業

#### 『健康教室』のお知らせ

■開催日：2月8日(金)  
2月27日(水)

■開催時間：午後1時30分～同3時頃  
■開催場所：右京老人福祉センター  
■参加対象：60歳以上で宇多野学区内に在住の人  
医師から運動制限を受けていない人

主催・宇多野社会福祉協議会



### 『ココモ体操教室』のお知らせ

**申込不要・自由参加**

毎月 第3水曜日

午前10時～同11時

日時：2月20日(水)

場所：右京老人福祉センター

指導：(株)ピバ専門インストラクター

対象：京都市在住の60歳以上の方で  
医師から運動制限を受けていない方

※動きやすい服装で飲物(水分補給用)  
タオルなどお持ちください。



### 『盆おどりのつどい』のお知らせ

**申込不要・自由参加**

毎月 第1月曜日

午後2時～同3時30分

(今月だけ時間に変更になっています。)

日時：2月4日(月)

場所：右京老人福祉センター

指導：右京区老連 踊りの会

対象：京都市在住の60歳以上の方で  
医師から運動制限を受けていない方

『右老連音頭』を中心にその他炭坑節など  
みんなで輪になって楽しく踊りませんか？

※踊りやすい服装で飲物(水分補給用)・  
タオルなどお持ちください。



## 『ヤクルト健康講座』のお知らせ

### 【メタボが逃げ出すカラダづくり】

日時：2月25日(月)  
午後2時～同3時

**要申込**

場所：右京老人福祉センター

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)  
村上 昌子氏



対象：京都市在住の60歳以上の方  
※筆記用具持参してください。

定員：30名  
定員になり次第締め切ります。

申込：1月26日(土)～当センターへ  
来所又は電話でお申込みください。

## 『介護予防講座』のお知らせ

**栄養講座**

**要申込**

### 【サプリメントの上手な摂取方法】

日時：2月22日(金)  
午後1時30分～同2時30分

場所：右京老人福祉センター

講師：右京区地域介護予防推進センター  
管理栄養士 加藤 大輔氏



申込：事前に電話で申し込んでください。  
右京区地域介護予防推進センター  
電話 864-1084 担当：加藤迄

## 老人福祉センターについて

### ☆利用条件

京都市在住の60歳以上の方

### ☆利用料 無料

(但し、教材費など実費負担あり)

### ☆開所時間

午前9時～午後5時

### ☆休所日

日曜・祝日・年末年始  
(12月29日～1月3日)



右京老人福祉センターは、アットホームな雰囲気  
のセンターです。どうぞ気軽にお越しください。  
初めてご利用の方は、登録の手続きを  
しますので事務所までお越しください。

**利用者カード**を発行します。

市バス◎系統  
又はJRバス  
で「三宝寺」  
バス停下車

右京老人  
福祉センター

至  
高雄

R162



三宝寺

至福土子

センターまでのご案内

- 当センターへは、お車でのお来所はできません。
- 公共の交通機関または自転車・バイク・徒歩  
でお越しください。
- 周辺道路への駐車は、ご近所の迷惑になります  
ので絶対にやめてください。



広報紙掲載事業はすべて

「いきいきポイント(5ポイント)」対象です。  
第3回応募締め切りは2/28(木)です。  
ラストチャンスです。お早目にセンター設置の  
応募箱にご投函ください。

## 12/18(月)『普通救命講習』を実施!

右京消防署のご協力をいただき11名の方が参加しました。  
講義から始まり、人工呼吸や心臓マッサージ等の実技訓練  
やAEDの正しい使い方について行われました。

実技では参加の皆さんが、俳優・女優になりきって真剣に取り  
組まれ、その様子に絶えず笑いがおき、とても楽しい講習  
となりました。皆さん熱心で積極的に質問も飛び、大変有意  
義な3時間となりました。

