

鳴滝だより

平成30年 2月号

平成30年1月15日発行 第83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

『ほっこりヨガ教室』のお知らせ

日時：2月 5日(月)

要申込

午後1時～同2時30分

場所：右京老人福祉センター

指導：川那辺 麻矢氏

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）などお持ちください。
※ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。
※ヨガマットをお持ちでない方は、バスタオルをご持参ください。

定員：20名 定員になり次第締め切ります。
申込：1月20日(土)～当センターへ
来所又は電話でお申込みください。

『ロコモ体操教室』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21日(水)

場所：右京老人福祉センター

指導：(株)ビ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。

『すこやか健康講座』のお知らせ

【今日から始める健腸生活】要申込

腸の基本的なお話と積極的に摂って
ほしい食材は？など…

日時：2月19日(月)

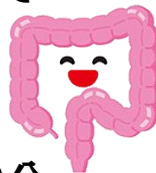
午後1時30分～同2時30分

場所：右京老人福祉センター

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)
戸川 真早美氏

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27日(土)～当センターへ
来所又は電話でお申込みください。



第10回京都市域老人福祉センター

『交流発表会』のお知らせ

日時：2月 3日(土)

開場12時

開演12時30分

場所：ひと・まち交流館京都

大会議室(受付、客席入口は3階)

当センターからは「社交ダンス同好会」
のみなさんが出演されます。

14:20頃～出演予定

皆様、お誘いあわせの上、是非ご来場ください。

市バス
4・17・205号系統
「河原町正面」下車

※会場へは公共交通機関をご利用ください。
※三脚を使つての撮影はご遠慮ください。
※荷物を置いての座席確保はご遠慮ください。



『いきいき筋トレ』を 新たに募集します！

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(木)～2/28(水)
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
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る場合は抽選を行います。

抽選日：3/7(水) 午前10時公開抽選
午後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9日(金)**
2月28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



健康長寿のまち・京都

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。

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あるセンターです。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。



センターまでのご案内

- 当センターへは、お車での来所はできません。
- 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。

『介護予防講座』のお知らせ

認知症予防栄養講座

申込不要・自由参加

【認知症予防に効果的な食事について】

日時：**2月23日(金)**

午後1時30分～同2時30分

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

主催：右京区地域介護予防推進センター

『普通救命講習』を実施しました！

29.12/18(月)に右京消防署のご協力をいただき12名の方が参加しました。

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の操作方法や、緊急時における人命救助の知識と技術を学びました。



