

# 鳴滝だより 12月号

平成29年11月15日発行 第81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

## 『つぼ講座』のお知らせ

日時：**12月11日(月)**  
午後2時～同3時

**【腰痛に効くツボ教えます】**

場所：右京老人福祉センター

講師：CURE (キュア) 整骨院  
院長 鈴木 崇之氏

西河鍼灸整骨院 田淵 舞氏

対象：京都市在住の60歳以上の方

定員：30名 定員になり次第締め切ります。

申込：11月21日(火)～当センターへ  
来所又は電話でお申込み下さい。



## 『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：**12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

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。



## 『介護予防講座』のお知らせ

認知症予防講座①

**【認知症って何?】**

日時：**12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  
作業療法士 堀 智子氏

※申込は不要です。直接センターへ  
お越しください。

主催：右京区地域介護予防推進センター



## 『普通救命講習』のお知らせ

日時：**12月18日(月)**  
午後1時～同4時

会場：右京老人福祉センター

内容：応急手当の重要性のお話から基本的  
な心肺蘇生法、AEDの使用法など3時間の  
講習です。

定員：20名 定員になり次第終了します。

申込用紙に記入して事務所までお持ちください。  
(申込用紙は事務所にあります。)

前回講習を受けた方は、申込時に修了証(カード)  
を持参してください。

※講習後、修了証をお渡しします。前回講習を  
受けた方、世話人の方は積極的にご参加く  
ださい。

※当日も空枠があれば受け付けます。但し修了証  
(カード)は、後日発行になります。



## 靴の履き間違いに注意してください!

各自、目印になるもの(洗濯バサミで  
とめたり、袋に入れる  
など)で対策をとって  
ください。



## 『市民すこやかフェア 2017』

【11月25日(土) みやこめっせ】

**舞台出演** 「大正琴同好会」

出演時間：午後1時30分～同1時45分

場所：3階ステージ

**作品展示** 「絵画同好会」

「書道同好会」

展示時間：午前9時～午後4時

場所：3階第3展示場



皆さまお誘い合わせのうえ、応援もかねて是非お出掛けください。

## 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：**12月8日(金)**

■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



## 『骨密度測定会』を実施しました。



実施日：11月13日(月)

京都女子大学栄養クリニックの先生と学生さんに協力していただき、骨密度測定の他、体組成計で内臓レベルなども計りました。

データをもとに食生活や日常生活で気をつけなければならないことなどを先生に丁寧に指導していただきました。



今回の測定で、ご自分の身体の状態を確認でき、生活習慣や食生活を考える機会になったのではと思います。

## 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)

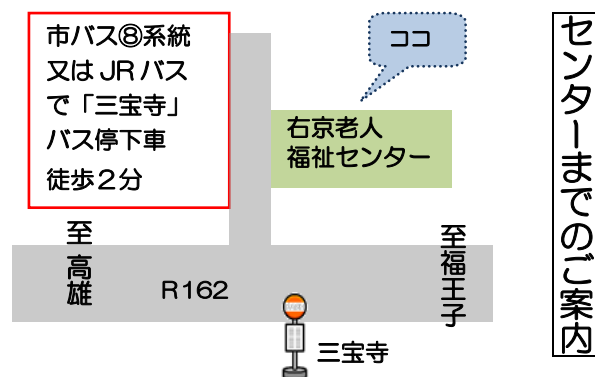
### ☆開所時間

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へお申し出ください。**利用者カード**を発行します。



- 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。

## 年末の掃除・忘れ物品について

- 教室・同好会・つどいの方々は、今年の最終活動日に各自で掃除・整理整頓をお願いします。センターには、不用品・私物などは置かず、すべて持ち帰るか処分してください。
- 忘れ物については、持ち主が見つからなかったものは、**年末にすべて処分**させていただきますのでご了承ください。今一度ご自分の物がいないか忘れ物の棚をご確認ください。



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。

