

鳴滝だより 11月号

平成29年10月15日発行 第80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

『骨密度測定』のお知らせ

日時：**11月13日(月)**
午後1時～同3時



場所：右京老人福祉センター

講師：京都女子大学栄養クリニック

対象：京都市在住の50歳以上の方

定員：30名 定員になり次第締め切ります。

内容：アンケート、骨密度測定、身長、体重、
体組成、握力、結果説明

申込：10月23日(月)～11月6日(月)
※来所にて受付。受付後整理券をお渡しします。
※今年度、他の老人福祉センターで受講された方は、受付できません。

※素足で測定しますので、脱ぎ履きしやすい靴下でご参加ください。

※ペースメーカーを使用されている方は、体組成の測定はできません。

『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：**11月15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。

『みんなの音楽会』のお知らせ

日時：**11月20日(月)**
午前10時半～同11時半



場所：右京老人福祉センター

対象：おじいちゃん、おばあちゃん、パパ、
ママ、お孫さんなど自由参加です。
多数ご参加ください。

内容：「京の音屋」さんのバイオリンとピアノの生演奏、みんなで歌おう8～9曲、みんなで手遊び

『介護予防講座』のお知らせ

口腔講座③

【入れ歯の取り扱いについて】

日時：**11月24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

※申込は不要です。直接センターへお越しください。

講師：なかお七本松歯科クリニック
歯科衛生士 倉島 麻友氏



主催：右京区地域介護予防推進センター



防ごう！インフルエンザ
早めの対策が有効！

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。11月～12月頃から流行が始まり、1月～3月にピークを迎えます。うがいや手洗いを励行し、バランスのとれた食事を心掛け、十分な睡眠を取りましょう。くしゃみなどがある場合はマスクを着用し、早めに医療機関で受診しましょう！

第37回 成果発表会 開催!

10月7日(土)に平成29年度の成果発表会を開催しました。8団体が演目を披露され、日頃の成果を発揮されました。



作品展では、2団体に加え今回ポピーの会も出展していただきました

たくさんの方にご来場いただき、今年の発表会も盛会裏に終了することができました。前日の準備・当日の運営に携わってくださった世話人・有志の方、当日の後片付けをお手伝いしていただいた多くの方々に、職員一同心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。



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：**11月10日(金)**
11月22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

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)



『市民すこやかフェア』 のお知らせ

日時：**11月25日(土)**

午前9時～午後4時

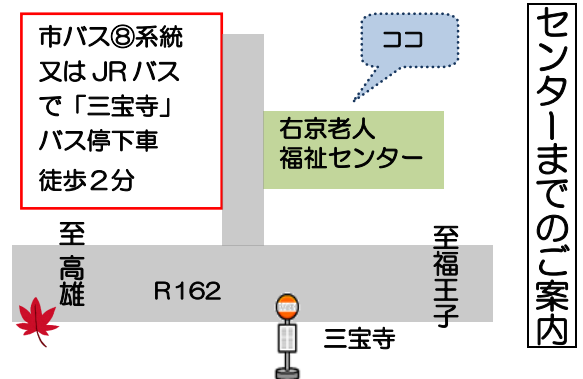
会場：**みやこめッセ(京都市勧業館)**

(地下鉄東西線「東山駅」より徒歩8分)

当センターからは、ステージ発表で**大正琴同好会**が出演されます。
作品展は、**絵画同好会・書道同好会**が
出展されます。

皆さまお誘いあわせのうえ、是非お出掛けください。
詳しくはポスター・チラシをご覧ください。

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。

