

鳴滝だより

平成30年 7月号

平成30年6月15日発行 第88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

『ツボ講座』のお知らせ **要申込**

【肩こりに効くツボ教えます】

日時：7月23日(月)
午後2時～同3時

場所：右京老人福祉センター

講師：CURE (キュア) 整骨院
ながもと りゅうじ
長本 隆慈 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：6月25日(月)～ 当センターへ
来所又は電話でお申込みください。



『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：7月18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。



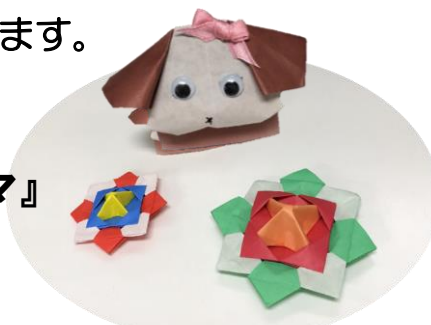
『折り紙交流会』

日時：7月30日(月)
午後1時30分～同3時

場所：右京老人福祉センター

ポピーの会のメンバーと、うたの・ひこ
ばえ児童館の子どもたちが「折り紙」で
多世代交流をします。

今回は
『ワンちゃんコマ』
を作ります。



熱中症を予防しよう

熱中症予防4つのポイント



① 水分補給

こまめに水分補給。(のどが渇く前、
寝る前、起床時、入浴時など)
大量に汗をかいたら塩分も摂る。

② 服装

吸汗・速乾素材の衣類がオススメ。直射
日光は帽子や日傘で防ぐ。

③ 食事と休養

バランスのよい食事と十分な睡眠・休
息をとる。

④ 体づくり

ウォーキングやストレッチなど適度な
汗をかく運動を習慣づけ、暑さに負けな
い体をつくる。

『介護予防講座』のお知らせ

栄養講座③

要申込

【脱水を予防する水分摂取のススメ】

日時：7月27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



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

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 : 7月13日(金)
: 7月25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



第71回 ビリヤード大会 結果 (春季) 実施日：5月19日(土)

👑 A級 優勝 谷口 明氏

👑 B級 優勝 川上 宏氏

16名の方が参加し、日頃の練習の
成果を発揮されました。

優勝おめでとう
ございます！



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。

『いきいきポイント』について

30年度のポイント手帳配布まで、今しばらく
おまちください。

新しい手帳が配布されるまでご自身の手帳
などにポイントを控えておいてください。

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。



健康長寿のまち・京都

