

鳴滝だより

平成30年 5月号

平成30年4月15日発行 第86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：5月 7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：4月20日(金)～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：5月16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。

『利用者カード』の更新・登録はもうお済みですか？

4月から利用者カードの更新・登録手続きを行っています。下記の方は事務所までお越しの上、手続きを行ってください。

- ・利用者カードをお持ちでない方
- ・30年度の欄にセンター印が押されていない方
- ・古いカード（薄緑色のカード）をお持ちの方

※他の老人福祉センターで発行・更新されてセンター印が押されたカードをお持ちの方もコピーをとらせていただきますので、事務所までお持ちください。

※緊急連絡先は、必ずご記入ください。

氏名	性別	年齢	年齢
氏名	男・女		
生年月日	年・月・日	年	月
住所	区		
電話			
緊急連絡先	緊急時連絡がとれる電話番号		
電話			



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



見事に咲いたセンターの桜

今年のはあっという間に満開になりました

『介護予防講座』のお知らせ

栄養講座① **申込不要・自由参加**



【肥満と食事の関係】

日時：5月25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

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

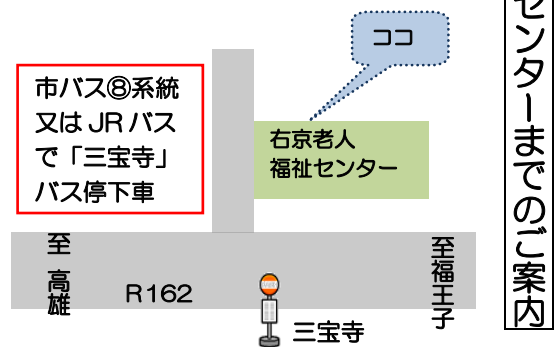
日曜・祝日・年末年始

(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。



- 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。

高齢者の健康『夏にむけて』

5月も後半になると気温が一気に上がってき
ます。梅雨が控えています。夏もすぐやっ
てきます。

人間の体は、年齢によって異なりますが50%
～90%は水分で出来ています。特に65歳以
上の高齢者では、50%～55%と減少してい
きます。熱中症予防のためにも水分をこまめ
に摂るようにしてください。

京都市の水道水は安心・安全と
されていますので、そのまま
お飲みいただくこともできます。



おいしいよ

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 :5月11日(金)
:5月23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



右京老人福祉センターでは
図書の貸し出しサービスを
行っています。

小説、漫画、趣味・教養など、さまざまな
ジャンルの図書が揃っています。
地域の皆さまもどうぞお気軽にご利用く
ださい。

【対象及び図書カードの発行について】

○右京老人福祉センター利用者
利用者カードで代用します。

○センター利用者以外の60歳以上の方
図書カードを発行します。

※貸出方法など詳しくは、センター事務所まで
お問い合わせください。

