

右京中央老人福祉センター  
うすまさだより六月号

平成三十年五月十五日発行

京都市右京区  
太秦森ヶ前町  
22-3  
TEL  
865-8425  
FAX  
865-8569



『ロコモ体操⑱』

【日時】六月二十七日(水)

午前十時～

【講師】(株)ビバ

健康運動指導士 松井 孝介氏

【定員】五十名(先着順)



【申込】六月十一日(月)～

※ご本人が来所の上お申し込み下さい。

※椅子に座って行う運動です。

※医師から運動の制限をうけていない方

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【費用】無料



【持ち物】タオル、飲み物、上靴

自分でできるマッサージ  
体の治療力をアップ

◎座ってできるストレス解消法!  
ヨガインストラクター富樫 朋美先生に  
インド式頭ケアを教えて頂きます。  
※頭を触ります。

【日時】六月二十一日(木)

午前十時～十一時

【講師】富樫 朋美先生

【場所】センター会議室

【定員】二十名(先着順)

【申込】六月四日(月)～

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【費用】無料



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。



『まごころばん体操』

【参加条件】

- 一つでも当てはまり継続して参加できる方
- ◇この一年間で転倒したことがある
- ◇最近つまづきやすくなったと感じている
- ◇転倒への不安を抱いている
- ◇てすりや壁が無いと階段の昇降がづらい
- ◇十五分位続けて歩くのが億劫に感じる
- ◇京都市内在住の六十五歳以上の方

【日時】毎月第一・三水曜日午前

①九時二十分～ ②十時四十分～

※初回：七月十八日(水)に始まりです。

【講師】介護予防運動指導員

山田 玲子氏

【定員】①・②各三十名(全十二回)

【申込】六月十八日(月)～

六月二十七日(水)

※申込多数の場合は抽選し、二十九日(金)  
午後一時～発表します。

電話問い合わせ可。

※ご本人が来所の上、お申込み下さい。

【持ち物】お茶等、水分補給できる物  
タオル・上靴



# 講師紹介(下)



ちぎり絵同好会

柳川 良子先生

書道同好会

為我井 強先生

ボールペン画同好会

今井 喜代一先生

民謡同好会

北尾 栄子先生  
岩澤 永先生

水墨画同好会

藤森 功先生

マジック同好会

古村 正昭先生

歴史同好会

永田 信一先生

着物着付同好会

山内 みちこ先生

パッチワーク同好会にじいろ

田中 富子先生

パッチワーク同好会②

三木 悦子先生  
山鹿 泉先生

## 平成三十年代つどい

### 講座のお知らせ



★民謡のつどい (参加自由)

毎月第一・三水曜日 午後

★ダンスのつどい (参加自由)

毎月第一・二・三水曜日 午後

★卓球のつどい (参加自由)

不定期

★囲碁・将棋のつどい (参加自由) 不定期

★楽しい歌のつどい (一年間の登録制)

★女性だけの筋トレ (半年の登録制)

毎月第一・三水曜日 午前

★男性だけの筋トレ (参加自由)

毎月第一・四水曜日 午前

★ころばん体操 (全十二回の登録制)

毎月第一・三水曜日 午前



## 平成三十年代「利用者カード」の更新はお済みですか?

### ◎利用者カードをお持ちの方

↓4月より、更新を行っておりますので  
窓口にて更新の手続きをして下さい。

### ◎利用者カードをお持ちでない方、初めての方、紛失された方、変更のある方

↓窓口で発行手続きをして下さい。

利用者カードは、センターをご利用の際、各自携帯をお願いします。

## 老人福祉センターについて

利用資格：京都市在住の六十歳以上の方  
利用料：無料(必要に応じて教材費などの実費負担あり)

開所時間：午前九時から午後五時まで  
休所日：日曜・祝日・年末年始  
(十二月二十九日～一月三日)

※駐車場はありません。車での来所はご遠慮下さい。徒歩、自転車、公共交通機関等をご利用下さい。

※初めてご利用の方は受付にお越し下さい。利用について説明をさせていただきます。利用者カードを作成頂きます。

## アクセス

- 地下鉄…《太秦天神川》下車徒歩10分
- 京福電車…《嵐電天神川》下車徒歩10分
- 市バス…11、27、70、75、80系統 他  
《太秦天神川駅前》下車徒歩10分

京都バス…  
71～73系統  
《蚕の社》下車  
徒歩10分

