

右京中央老人福祉センター  
**うすまさだより八月号**

平成三十年七月十五日発行

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】八月二十二日(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】八月六日(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受けていない方

【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

## 『三十年度女性だけの筋トレ』 ☆募集のお知らせです☆

【期間】十月～三月の半年間

【開催日】毎月第一・三木曜日

① 九時半～十時四十分

② 十時五十分～十二時

※初回十月四日(木)

【募集人数】各五十名

【募集期間】八月二十七日(月)～九月八日(土)

※定員超過の場合は抽選します。

抽選結果は、九月十三日(木)午後一時、センターに掲示します。

※ご本人が来所の上、①・②どちらかを  
選んでお申込み下さい。

※医師から運動の制限を受けていない方

※現在「のびのび健康体操」に入られて  
いる方は、ご遠慮下さい。

## 『台風等の接近時の対応について』

※午前七時現在、京都・亀岡地域に  
暴風警報が発令中の場合は、臨時閉所  
となります。

同じく大雨や暴風等の特別警報が発令  
された場合も臨時閉所となります。

※開所時間中に暴風警報又は特別警報  
が発令された場合は、ただちに事業を  
中止します。

※臨時閉所中に暴風警報が解除された  
場合は、安全が確認され次第開所しま  
す。

又、臨時閉所中に特別警報が解除され  
た場合も、職員体制が整い安全が確認  
され次第開所しますが、原則主催事業  
は実施しません。



## 《臨時休止・九月祝日に伴う振替について》

七月六日（金）・七日（土）の二日間、大雨の影響により、全国広範囲に警報や避難勧告の指示が発令されました。センター周辺地域におきましても、河川の氾濫による避難指示が発令されたため、すべての事業を休止させていただきますました。ご利用者の皆様には、大変ご不便をおかけいたしました。ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。休止となった事業の回復措置として、振替のご相談をさせていただいておりますので、希望される会は受付窓口までお申しつけください。また、九月第三週と第四週月曜日は祝日となるため、そちらの振替希望も受付窓口までお願いいたします。



## 《熱中症の予防・対策！》

① 「水分を」こまめにとりましょう  
のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

② 「塩分を」ほどよくとりましょう  
毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

③ 「睡眠環境を」快適に保ちましょう  
扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

④ 「丈夫な体を」つくりましょう  
バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、体調管理をすることで、熱中症になりにくい体作りをすることが大切です。

### 利用登録の更新をお願いします

○三十年度の更新がまだの方は随時カードを更新していますので、事務所までお越し下さい。

○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、変更のある方は、  
↓窓口で発行手続きをして下さい

### 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ください。  
※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します。

### 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

