

右京中央老人福祉センター
うすまさだより十二月号

平成二十九年十一月十五日発行

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⑬』

【日時】十二月二十七日(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】十二月十一日(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



『ゴシリーズ 指編み正座椅子』

枕にもなります♪

【日時】十二月十六日(土)

午後一時～

【講師】今中 照代 先生

【定員】二十名(先着順)

【申込】十二月四日(月)～

※ご本人が来所の上お申し込み下さい。

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【費用】三百円

【持ち物】セロテープ

布ガムテープ 牛乳

パック十一枚



見本は事務所にあります



『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：十二月二十日(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】十二月四日(月)～

十二月十六日(土)

※申込多数の場合は抽選し、十八日(月)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、お申し込み下さい。

【持ち物】お茶等、水分補給できる物

タオル・上靴

クリスマス ダンスパーティー

【日時】十二月二十五日(月)

午後一時～

【演奏】オハナ・アロハの皆さん

(ハワイアン同好会)

【会場】当センターホール・和室

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【申込】不要

※動きやすい服装でお越し下さい。
上靴持参(ヒール不可)



同好会 世話人連絡会

【日時】十二月十四日(木)

午前十時～

【場所】会議室

※お忙しいとは思いますが、同好会世話人の方はご出席をお願いします。

世話人の方が出席できない場合は、代理で出席くださる方を調整して下さい。



年末大掃除

【日時】十二月二十八日(木)

午後一時半～

※センターの大掃除を行いたいと思えますので協力いただける方は宜しくお願いします。



年末年始センター 休所のお知らせ

【日時】十二月二十九日(金)～

平成三十年一月三日(水)

※この間センターは休所させていただきますのでよろしくお願いします。



利用登録の更新をお願いします

○二十九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

