



うずまさだより 10月号

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
京都市右京中央老人福祉センター

〒616-8105 京都市右京区太秦森ヶ前町22-3

京都市右京合同福祉センター2階

TEL 075-865-8425 FAX 075-865-8426

利用資格…京都市在住の60歳以上の方

開所時間…午前9時～午後5時まで

休 所 日…日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

令和4年9月20日発行

利用者の皆様へ ～老人福祉センターは、感染防止対策を徹底します!～

○対面での会話は必要最低限にしてください。

○マスクをしていますが、大声を出す等の行為は飛沫感染の可能性がたかまるので控えて下さい。

介護予防事業【ロコモ体操】 偶数月開催の3回講座

健康運動士の指導で、椅子に座って行う体操です。

【日 時】令和4年10月・12月・令和5年2月 第4水曜

*12月振替日 12月14日(水)

① 午前9時30分～10時20分 ② 午後10時30分～11時20分

【講 師】健康運動指導士 佐藤 文史さん

【会 場】ホール 【定 員】25名 【持ち物】上靴・タオル・飲み物

【申 込】9月27日(火)～10月11日(火)

*定員超過の場合は抽選。結果10月15日(土)

*医師から運動制限を受けていない方。本人が来所の上お申し込み下さい。

*申込みには、利用者カードの提示が必要です。

ロコモ体操に当選された方は、11月～開催予定の「ちょこっと元気体操」(3回講座)にはお申込みできません。 *スリッパでは参加いただけません。

教養講座【栄養講座】 3回講座

【日 時】令和4年11・12・令和5年3月 第1火曜

午後2時～3時

【講 師】京都市右京区地域介護予防推進センター 管理栄養士 加藤 大輔さん

【会 場】会議室 【定員】25名

【持ち物】上履き・眼鏡・筆記用具・飲み物

【申 込】10月14日(金)9時～先着順 本人が来所の上お申し込み下さい。

*開催内容は、毎回変わります。

教養講座【折り紙講習会】～ 鳳凰 ～ 指先を使う折り紙で、脳トレしませんか!

【日 時】10月22日(土) 午後1時30分～3時

【講 師】三原 康雄さん 【費用】材料費 150円(申込時徴収)

【定 員】20名 【会 場】会議室

【持ち物】定規・ボンド・はさみ・飲み物・必要であれば眼鏡・上履き

【申 込】10月7日(金)9時～先着順

ご本人が利所の上お申し込み下さい。



NEW 教養講座【初めての色えんぴつ画】 令和4年11月より登録制に変更となります。

【開催日】毎月第2土曜 午前10時～11時30分

【講師】大谷 律央さん 【会場】会議室

【持ち物】色鉛筆（あれば24色）上履き・眼鏡・飲み物

参加希望の方は、10月3日（月）午後1時30分～3時の開催日にお越し下さい。募集人数5名程度

～同好会会員募集～ 参加希望の方は、センターまでお問合せ下さい

同好会	開催日時	同好会	開催日時
ジャズダンス①	第1・3土曜 14:45～16:00	書道①	第2・4木曜 15:00～16:30
ジャズダンス②	第1・3土曜 13:15～14:30	書道②	第2・4木曜 13:00～14:30
社交ダンス②	第1・2・3木曜 14:05～15:10	ヨガ①	第2・4金曜 9:00～10:30
水墨画 A	第1・3金曜 10:00～12:00	ぬり絵クラブ	第2月曜 10:00～12:00
水墨画 B	第2・4金曜 13:00～15:00	太極拳 A	第1・3火曜 9:30～10:30
3B体操	第2・4火曜 13:30～14:30	マジック	第1・3月曜 10:00～12:00
着物着付	第2水曜 14:00～16:00	ちぎり絵（さくら）	第1・3木曜 13:30～15:30
フラダンス	第2・4月曜 13:00～15:00	ちぎり絵（ふじ）	第1・3金曜 13:30～15:30
パッチワーク（空いろ）	第2・4水曜 10:00～12:00	パッチワーク（にじいろ）	第1・3水曜 10:00～12:00

NEW **右京中央 ESS 同好会** 第2・4水曜 10:00～11:30 和室

英会話を中心とした同好会です。（中級者以上の方が対象）

令和4年10月～活動開始 5名募集 講師なし

ストレッチング同好会 第3水曜 14:00～15:00 ホール・和室

運動が苦手な方でも、気軽に参加して頂けます。

令和4年11月～活動開始 5名募集 講師 山本 明美さん

「にこにこカフェ」

ふらりと立ち寄って誰かと話をしたり、コーヒーを飲んでひと息ついたり、思い思いの時間を過ごせる気軽な場です。ひとりでも、友人同士でもお気軽にお越しください。

【日時】令和4年10月25日（火）
午後1時30分～3時30分
（出入り自由）

【場所】サンサ右京1階「MACHIKO」
【参加費】無料（コーヒー・紅茶は1杯100円）
【問合せ】右京区社会福祉協議会
（075-865-8567）



多世代交流 ちょっときいて～なあ～

日常のたわいのない事を、皆でおしゃべりしてみませんか？

【日時】10月15日（土）
午後1時30分～2時30分

【定員】15名程度

【持ち物】上履き・飲み物

当日受付。年齢問わずどなたでも参加できます。

