

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 体の治癒力をアップ

◎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



『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



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。



健康長寿のまち・京都

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
三木 悦子先生
- パッチワーク同好会② 山鹿 泉先生

平成三十年度つどい

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

平成三十年度「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

