



うずまさだより

11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2-2-3
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)

センターへお越しの際は、正しいマスク着用・手指消毒をお願いします。
尚、講座等の申込の際は、利用者カードの提示をお願いします。

介護予防講座【ちょこっと元気体操】

気軽にできる、ちょこっと元気になれるストレッチ中心の体操です。(前半立って・後半座って)

【日 時】令和3年11月 令和4年1月・3月
各月第4水曜日の3回講座です。

午後1時30分～2時30分

【講 師】原 有香 さん

【会 場】ホール・和室 【定 員】25名

【持ち物】上靴・汗拭きタオル・飲み物
バスタオル(下に敷く用)

【申 込】11月4日(木)～11日(木)

※ ご本人が来所の上、お申し込み下さい。

※ 医師から運動の制限を受けていない方

※ 定員超過の場合は抽選。

抽選結果 11月13日(土)

10月からのロコモ体操(3回講座)に参加されている方、のびのび健康体操同好会会員の方は申込みできません。

新しい講座が始まります!

教養講座【なるほど!“うずまさ学”講座】

これって何?誰が建てたの?どんな意味?神社(蚕ノ社他)・お寺(広隆寺他)をはじめとした身近な“うずまさ”から広がる興味津々の世界。「なるほど!」と思える奥深いお話を是非お聞き下さい。

【日 時】11月6日(土)

午前10時～11時15分



【講 師】米澤 正尚(マサノ)さん

(特定非営利活動法人「太秦歴史探訪舎」)

【会 場】会議室 【定 員】20名

【持ち物】上履き・飲み物・筆記用具
必要な方は眼鏡

【申 込】10月25日(月)9時～先着順

※ご本人が来所の上、お申し込み下さい。

新しい講座が始まります!

介護予防講座【ストレッチング講座】

ストレッチングとは「柔軟性の改善・体の調子を整える」運動です。腰痛や膝の悪い方でも、簡単に取り組みます。

【日 時】11月15日(月) 午後2時～3時

【講 師】山本 明美 さん(体育大学修士)

【会 場】ホール、和室

【定 員】20名

【持ち物】上履き・飲み物・筆記用具

バスタオル(ヨガマット可)

【申 込】11月1日(月)9時～先着順

※ご本人が来所の上、お申し込み下さい。



教養講座【スマホ講座「基本編」】

- ・LINEの活用
- ・インターネットの使い方
- ・QRコードの読み取り方 等

【日 時】11月15日(月)

午後1時30分～3時



【講 師】花パソ 【会 場】会議室

【定 員】10名

【持ち物】上履き・筆記用具・飲み物・眼鏡

【申 込】10月28日(木)9時～先着順

※ ご本人が来所の上、お申し込み下さい。

※ スマートフォンお持ちの方限定(貸出なし)

この事業は総務省補助事業

「利用者向けデジタル活用推進事業」です



*11月の「井戸端広場」はお休みです。

つどい【大人のぬり絵】

心を整え、リラックス効果があるといわれているぬり絵を楽しみませんか。下絵を用意します。

【日 時】11月13日(土)

午前10時～11時45分

【定 員】20名(先着順)

※満席の場合はご容赦下さい

【会 場】会議室 ※講師はおりません

【持ち物】色鉛筆・飲み物・上履き

【申 込】不要 ※入退場自由(記名制)

*見本のコピーを希望される方は、50円頂戴します。



教養講座【折り紙講習会】

～来年の干支 寅～

指先を使う折り紙で、脳トレしませんか!

【日 時】11月27日(土)

午後1時30分～3時

【講 師】三原 康雄 先生

【費 用】材料費 100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・必要であれば眼鏡・飲み物・上履き

【申 込】11月4日(木)9時～先着順

※ご本人が来所の上、お申込み下さい。



「おれんじサロン右京」のご案内

認知症の方とそのご家族の方の居場所です。

【日 時】11月16日(火)

午後1時30分～2時30分

【会 場】ホール

11月は、「やさしい気功」です。

主催：右京区社会福祉協議会



同好会世話人連絡会議のご案内

同好会世話人の方は、同好会より代表の方1名と会計方1名、計2名のご出席をお願いします。

密を避けるため、今回は3部制とします。

【日 時】11月20日(土) 【会 場】会議室

*詳細につきましては、同好会世話人さんに直接ご連絡します。

*マスク着用。上履きをご持参ください。

広報紙うずまさだより配布場所

10月より山ノ内学区の

京都ファミリーさんに、広報紙を

置かせていただくことになりました。

お買い物の際に、お受け取り下さい。

- ・右京区役所 23番窓口前
- ・老人福祉センター1F

でも、お受け取りいただけます。

健康的な生活の中でポイントを貯めよう!

「健康ポイント手帳2021」を配布しています。

広報紙掲載事業はすべて

健康ポイント(5ポイント)対象です。

第3回応募締切 12月31日(金)

***センター受付は12月28日(火)迄です。**



ちょっとだけほっと

障害者福祉施設

京都市うずまさ学園 (ジヨリ・フルール)

＝青空販売会開催＝

日時：11月18日(木)10時～14時

場所：京都市うずまさ学園 玄関前(雨天決行)

(毎月第3木曜日開催予定)

人気商品のシフォンケーキをはじめ、クッキーや焼菓子をたくさんご用意してお待ちしております。

平日は、事務所でパンや焼菓子なども購入できます。

問合せ：京都市うずまさ学園・TEL075-873-5353



クッキー



シフォンケーキ