

右京中央老人福祉センター
うすまさだより九月号

平成三十年八月十五日発行

京都市右京区
太秦森ヶ前町
22-3
TEL 865-8425
FAX 865-8569

※いずれの講座もご本人が来所の上

お申し込みください。

「自分でできるマッサージュ」

◎七月・八月好評だった、座ってできるストレッチ解消法ーインド式頭ケア等を毎月教えて頂きます。この機会にぜひお申し込みください。

【開催日】十月二十五日(木)

十時～十一時

【講師】富樫 朋美先生(ヨガインストラクター)

【場所】センター会議室

【定員】二十名

【費用】無料

【申込】九月十八日(火)～十月十日(水)

※定員超過の場合は抽選します。

抽選結果は、十月十一日(木)午後一時



エコシリーズ

『指編み六角座布団』



【日時】九月二十二日(土)午後一時～

【講師】今中 照代 先生

【定員】二十名(先着順)

【申込】九月十一日(火)～

【費用】五百円

『腰痛予防体操②』

【日時】九月二十六日(水)

午後一時半～

【講師】京都テルサフィットネスクラブ

健康運動指導士 吉田麻衣子氏

【定員】五十名

【申込】九月三日(月)～十五日(土)

※定員超過の場合は抽選し十九日(水)に発表

※少しハードな運動です。

※医師から運動の制限をつけていない方

「女性だけの筋トレ」

平成三十年十月～平成三十一年三月の半年間のクラス参加者を募集します。

【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、九月十一日(火)午後一時

【持ち物】タオル、飲み物、上靴

※医師から運動の制限をつけていない方

《同好会 世話人連絡会》

【日時】九月二十七日(木)

午前十時～

【場所】会議室



※同好会世話人の方は、必ずご出席をお願いします。

『健康講座』

「骨と健康のお話」

「骨粗鬆症と骨折」

〔日時〕九月十五日(土)

午後二時～三時

〔講師〕医療法人 相馬病院

理事長(整形外科) 相馬 靖氏

〔定員〕五十名(先着順)

〔申込〕八月二十七日(月)～

〔場所〕当センター会議室

〔対象〕市内在住の六十歳以上の

〔費用〕無料

・退職挨拶

川本 庄次

在職中には沢山の利用者の方とお会いでき、沢山の経験を積むことができました。至らぬ点が多々あったと思いますが、温かく見守っていただき感謝しております。利用者皆さまのご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

・着任挨拶

林下 幸子

皆様が元気に楽しく活動して頂けるよう、努めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。

地域であなただの『出番』を応援！「右京区地域支え合い活動入門講座」を開催します。

高齢者の生活を支えるボランティアを始めるために役立つ基本的な知識や活動のいろはを学びませんか？空いた時間に無理なく続けられる支え手としてご活躍いただける方の受講をお待ちしています。

日時 9月12日(水) 14時00分～16時00分

場所 グッドタイム リビング 嵯峨広沢

(京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町34-1 JR嵯峨野線「嵯峨嵐山」駅より徒歩約10分)

参加費 無料 定員 20名(先着順)

申込方法 9月5日(水)までに電話、FAXのいずれかの方法でお申し込みください。受付後、折り返し「受講票」を送付させていただきます。

問合せ 右京区地域支え合い活動創出コーディネーター

右京区社会福祉協議会 ☎865-8567 FAX865-8569

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



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。

☆いきいきポイント第一回締切

第一回応募締切は
八月三十一日です。(当日消印有効)

