

右京中央老人福祉センター  
うすまさだより新春号

平成三十年十二月十五日発行

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



『腰痛予防体操②』

〔日時〕一月二十三日(水)

午後一時半～三時

〔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

〔持ち物〕タオル・運動靴・水分補給用飲み物

〔申込〕十二月二十五日(火)～

一月十二日(土)

※定員超過の場合は抽選し、

一月十六日(水)発表します。

電話問い合わせ可です。

※ご本人が来所の上お申込み下さい。

※少しハードな運動です。

※医師から運動制限を受けていない方



広報誌掲載事業は、すべて

いきいきポイント対象です

みんなで、健康づくり！

取り組みましょう！



『自分でできるマッサージ』

◎毎回好評の、座ってできるストレッチ解消法！インド式頭ケア等を教えて頂きます。

〔日時〕一月二十四日(木)

午前十時～十一時

〔講師〕富樫 朋美先生(ヨガインストラクター)

〔定員〕五十名

〔会場〕センター会議室

〔費用〕無料

〔申込〕十二月二十五日(火)～

一月十五日(火)

※ご本人が来所の上、お申込み下さい。

※定員超過の場合は抽選します。

抽選結果は、一月十七日(木)



多世代交流「盆踊りのついで」

毎月一回、センターのホールで盆踊りを開催します。右京踊りの会協力

〔日時〕一月十二日(土)

午前九時半～十一時半

〔持ち物〕上靴・水分補給用飲み物・タオル

※どなたでも参加できます。申込不要



『指編み 万能マット』

〔日時〕一月十九日(土)

午後一時～

〔講師〕今中 照代 先生

〔定員〕二十名(先着順)

〔申込〕十二月二十日(木)～

※ご本人が来所の上お申込み下さい。

〔費用〕七百円

〔持ち物〕持ち帰り用袋・必要な方は眼鏡



多世代交流「落語会」



京都女子大学 落語研究会の方による落語をお楽しみいただきます。

〔日時〕一月三十一日(木)

午後一時半～三時半

〔会場〕会議室

〔定員〕五十名(当日先着順)

〔申込〕申込不要

※どなたでも参加できます。

〔費用〕無料

〔持ち物〕水分補給用飲み物・上靴

出演予定 女御亭卯三喜

藤乃家鈴雨

藤乃家瑠ぱん

藤乃家瑛瑠



半年間登録制

# 『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

【日 時】毎月第一・三水曜日午前

①九時二十分～ ②十時四十分～

【期 間】二月六日～七月十七日

【講 師】右京区地域介護予防推進センター

茨木 良子氏

【定 員】①・②各三十名(全十二回)

【持ち物】水分補給用飲み物・運動靴・

タオル

【申 込】十二月二十日(木)～

一月十一日(金)

※定員超過の場合は抽選します。

抽選結果は、一月十五日(火)

※医師から運動制限を受けていない方

※ご本人が来所の上、お申込み下さい



## 活動報告

11月10日(土) 市民すこやかフェア2018  
書道同好会さんの作品が出展されました。



10月30日(火)  
普通救命講習会を行いました。



皆さん、熱心にお話を聞き、  
実践では、真剣に取り組みました。



皆さん力作ばかりで、日頃の練習の成果が  
出ていました。お疲れ様でした。  
ご来場の皆様、ありがとうございました。



- 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《蚕の杜》下車徒歩10分



センター周辺地図

## 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)

(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いた後、  
利用者カードを作成頂きます。