

右京中央老人福祉センター
うすまさだより七月号

平成三十年六月十五日発行

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】七月二十五日(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】七月九日(月)～

十八日(水)

※応募者多数の場合は抽選し、二十日(金)午後
に発表します。電話問い合わせ可



【対象】市内在住の六十歳以上の方

※ご本人が来所の上お申し込み下さい。

※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

【費用】無料

【持ち物】タオル、飲み物、上靴



『ヨシシリーズ 指編み防災ずきん』

座ぶとんにもなります♪

【日時】七月二十八日(土)

午後一時～

【講師】今中 照代 先生

【定員】二十名(先着順)

【申込】七月五日(木)～

※ご本人が来所の上お申し込み下さい。

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【費用】五百円

【持ち物】

持ち帰り用の袋



見本は事務所にあります

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】七月二十六日(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】七月五日(木)～

ご本人が来所にて。

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【費用】無料



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。

『骨密度測定会』

【日時】七月三十一日(火)

午前十時～十二時

①午前十時～

②午前十時三十分～

③午前十一時～

④午前十一時三十分～

【講師】京都女子大学栄養クリニック

【定員】各時間帯 八名

※申し込み時に希望時間を指定下さい。

【申込】七月九日(月)～

七月二十日(金)

※申込多数の場合は抽選し、二十三日(月)

に発表します。電話問い合わせ可。

【実施項目】アンケート、骨密度測定、

身長、体重、体組成、握力、結果説明

【対象】市内在住の五十歳以上の方

【費用】無料

※素足で測定しますので脱ぎ履きしやすい靴

下で参加下さい。

※ペースメーカーを使用されている方は体組

成の測定ができません。

※他センターで受けた方、昨年受けられた方は

1)遠慮下さい。



『サマードンスパークティ』

【日時】七月二十三日(月)

午後一時半～三時半

【演奏】オハナ・アロハの皆さん

(ハワイアン同好会)

【会場】当センターホール・和室

【対象】市内在住の六十歳以上の方

【申し込み】不要

※動きやすい服装でお越しください。

(ヒール不可)



・退職挨拶

短い期間でしたが大変お世話になりました。至らない所もあったかと思いますが、皆様に支えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。皆様のご健康とご活躍をお祈りいたします。本当に有り難うございました。

吉本 美香

・就任挨拶

六月より契約職員として参りました西村健吾(にしむらけんご)と申します。右も左もわからず、ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、利用者の皆様と一緒に明るく、楽しく元気よくをモットーに頑張つて努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

西村 健吾

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ください。

※初めてご利用の方は受付にお越し下さい。利用者カードを作成頂きます。

利用について説明をさせていただいた後、

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

