

栂辻だより



京都市山科老人福祉センター

〒607-8169 京都市山科区栂辻西浦町 41-107

TEL: 075-501-1630 FAX: 075-501-1630

ホームページ: 京都市山科老人福祉センターで検索

公共機関: 地下鉄東西線「栂辻駅」下車

令和4年9月20日発行

10月の講座案内

おとなのぬり絵講座

開催日時: 10月8日(土)・14日(金)

午前10時~12時

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各12名

申込: 申込不要(自由参加)



☆ただし定員を超えた場合は、参加を制限します。参加できなかった方は、ぬり絵の下絵・色見本はお渡しできます。

持ち物: 色えんぴつ、上靴

材料費: 下絵1枚10円、見本カラー1枚50円

脳のトレーニング

開催日時: 10月13日(木) 午後2時~3時

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 12名(先着順・代理不可)

申込: 9月26日(月) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)



開催日時: 10月27日(木) 午後2時~3時

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 12名(先着順・代理不可)

申込: 10月15日(土) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

講師: 京都市山科区地域介護予防推進センター

社会福祉士 谷口 明生氏

持ち物: 筆記用具、上靴、飲み物

ターゲットマッスル

13日 ~寝たまま筋トレ①下半身編~

27日 ~寝たまま筋トレ②上半身編~

開催日時: 10月13日(木) ①午前9時40分

~10時40分 ②午前10時50分~11時50分

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各10名(先着順・代理不可)

申込: 9月24日(土) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

開催日時: 10月27日(木) ①午前9時40分

~10時40分 ②午前10時50分~11時50分

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各10名(先着順・代理不可)

申込: 10月14日(金) 午前9時~

(来所か電話にてお申込みください)

講師: 鍼灸師 岡崎 巧氏

持ち物: ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装、運動靴、飲み物

椅子に座ってするヨガ

開催日時: 10月29日(土) 午後2時~3時

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 20名(定員超過の場合抽選)

申込: 10月17日(月)~10月19日(水)

来所にて事前申込、電話受付はいたしません。

講師: シニアヨガインストラクター

介護予防運動指導員 中川 富美子氏

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、運動靴

先着順ではありません。抽選日: 10月20日(木)

抽選結果は電話でも問い合わせしていただけます。

★「デュアルタスク」

開催日	申込期間
10月13日(木)	9月17日(土)~21日(水)
10月27日(木)	10月8日(土)~12日(水)

来所にて事前申込、先着順ではありません。

両日とも2回開催 ①9:30~10:30 ②10:40~11:40

定員: 各20名(定員超過の場合抽選)

○10月13日開催分は、9月22日に抽選

○10月27日開催分は、10月13日に抽選

※当選者はセンター内に掲示します。抽選結果は電話でも問い合わせしていただけます。

講師: 吉田 充江先生

持ち物: 運動靴、飲み物



楽しく健康体操

いつまでも自分の足で歩ける身体を作るために、主に下半身の運動を行います。

開催日時：10月5日(水)
午前10時30分～11時30分
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：20名(先着順)
申込：9月27日(火)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：ここカラダ! Project
前田 笑里氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル

ちぎり絵講座 (ポインセチア)

開催日時：10月26日(水)午前9時30分～12時
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：26名(先着順・代理不可)
申込：10月12日(水)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
材料費：200円(10月24日までに事務所まで)
講師：センター職員
持ち物：筆、小皿、フエキ糊、ボールペン(赤か青)、上靴
※25日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり
25日以降のキャンセルは準備の都合上材料費は返金できません。



音楽認知ケア講座

椅子に座って体操します。音楽に合わせて軽い運動をして認知ケアを図る講座です。

開催日時：10月31日(月)午後2時～3時
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：20名(先着順)
申込：10月17日(月)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：介護予防運動士/認知症音楽ケア指導士
上田 弘子氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。特別なことをする人ではありません

開催日時：10月21日(金)
午後2時～3時30分
会場：山科中央老人福祉センター 和室
定員：25名(先着順)
申込：10月1日(土)午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：山階包括支援センター 職員
持ち物：筆記用具、飲み物
☆山科中央老セン、山科老セン共同事業



同好会 会員募集

卓球同好会B、生け花同好会、コーラス同好会、着付け同好会、民謡同好会、煎茶同好会、カラオケ同好会、健康ヨーガ同好会、編み物同好会A
★事務所前の掲示板にて募集同好会の詳細を掲示しています。★



～消防訓練の実施について～

山科消防署員の立会いのもと、避難訓練、消火訓練を行います。当日来所の皆様はご参加をお願いします。
実施日時：10月3日(月)午前11時45分～



老人福祉センター利用にあたってのお願い

なお、センターを利用するときだけではなく、日常的に予防に努めることが大事です。コロナワクチン接種の有無に関らず、感染予防対策を継続していただくようお願いします。

①ご自宅で	②利用時(センターに来たら)
お出かけ前に検温・健康チェック 健康チェックリストで毎日の体調を確認しましょう	検温 お名前・体温の記入発熱、マスクなし、裸足 ➡センターを利用できません
③利用中(センターの内では)	④利用後
正しくマスクを着用しましょう こまめな消毒・手洗い。ハンカチやタオル、スリッパを持参しましょう 定期的に空気を入れ替え換気しましょう 適宜、水分補給をしましょう 密集・密接を避ける。 距離をとり、会話は短く大声を避けて必要最小限にしましょう	備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒にご協力ください 手指の消毒。帰る前にも手洗い、消毒をしましょう 体調不良の連絡 センター利用後、体調不良となった場合はただちにセンターへ連絡しましょう
職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りします。 感染者の発生等、緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の発行・更新をお願いします。	