

栂辻だより

3月



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6年2月20日発行

3月の講座案内

デュアルタスク体操

開催日	申込期間
3月14日(木)	2月19日(月)~21日(水)
3月28日(木)	3月11日(月)~13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 ① 9時30分~10時30分
② 10時40分~11時40分

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 各25名(定員超過の場合抽選)

○ 3月14日開催分は、2月22日(木)に抽選

○ 3月28日開催分は、3月14日(木)に抽選

※抽選結果はセンター内に掲示します(電話問合せ可)。

講師: 吉田 充江先生

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物



からだメンテナンス体操

開催日	申込
3月14日(木)	2月24日(土) 午前9時~
3月28日(木)	3月15日(金) 午前9時~

※ 来所か電話にてお申込みください。

両日とも2回開催 ① 9時40分~10時40分
② 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)

講師: 京都市山科区地域介護予防推進センター 職員

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



脳のトレーニング

開催日	申込
3月14日(木)	2月26日(月) 午前9時~
3月28日(木)	3月16日(土) 午前9時~

※ 来所か電話にてお申込みください。

○開催時間は両日とも 午後2時45分~3時45分

会場: 山科老人福祉センター 2階教室

定員: 各16名(先着順・代理不可)

講師: ここカラダ!Project 古川 真弓氏

持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物



わいわい笑顔でリズム運動

椅子に座ったり、立ったりしながらのエアロビクスです。リズムに合わせて、楽しく運動しましょう。

開催日	申込
3月14日(木)	2月21日(水) 午前9時~
3月28日(木)	3月13日(水) 午前9時~

※ 来所か電話にてお申込みください。

○開催時間は両日とも 午後1時30分~2時30分

会場: 山科老人福祉センター 1階教室

定員: 各25名(先着順・代理不可)

講師: ここカラダ!Project 古川 真弓氏

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物



おとなのぬり絵講座

日時: 3月8日(金)、9日(土)
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16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、上履き

材料費: 下絵1枚10円、見本カラー1枚50円

令和6年4月・5月・6月のかるがる トレーニング、参加者募集のお知らせ

開催日：

4月17日(水)、5月15日(水)、6月19日(水)

各日2回開催 ① 9時30分～10時30分

② 10時40分～11時40分

申込：2月26日(月)～3月2日(土)

(来所にて事前申込、先着順ではありません。)

定員：各25名(定員超過の場合抽選)

抽選日：3月4日(月)

※抽選結果はセンター内に掲示します(電話問合せ可)。

椅子に座ってするヨガ

日時：3月25日(月)

2回開催 ①午後1時～2時

②午後2時10分～3時10分

申込：3月14日(木)～3月16日(土)

(来所にて事前申込、先着順ではありません。)

会場：山科老人福祉センター 2階教室

定員：各10名(定員超過の場合抽選)

抽選日：3月18日(月)

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、運動靴、飲み物

※抽選結果はセンター内に掲示します(電話問合せ可)。



エコクラフト講座

さくらのリースを作ろう!

日時：3月6日(水)

午前9時30分～12時

申込：2月27日(火)午前9時～

(来所か電話にてお申込みください)

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：16名(先着順・代理不可)

材料費：600円(3月4日までに事務所へ)

講師：永口 京子氏

持ち物：木エポンド、はさみ、洗濯ばさみ、お手拭き、
手芸用ペンチ(お持ちの方のみ)

※3月5日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり
5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。



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。

日時：3月27日(水)

午前10時30分～11時30分

申込：3月12日(火)午前9時～

(来所か電話にてお申込みください)

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：25名(先着順・代理不可)

講師：ここカラダ! Project

古川 真弓氏

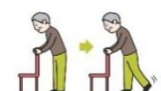
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物



音楽筋トレ体操講座

新規講座

京都市の筋トレプログラムをベースに、楽しくできるよう
音楽体操に編集した講座です。



日時：3月30日(土)

2回開催 ①午後1時30分～2時30分

②午後2時40分～3時40分

申込：3月18日(月)午前9時～

(来所か電話にてお申込みください)

会場：山科老人福祉センター 1階教室

定員：各25名(先着順・代理不可)

講師：筋トレボランティア 西台 惇氏

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

☆ 4月より第1・第4水曜日の午前に2部制で開催
します。(①10時～、②11時10分～)

募集については「栴辻だより4月号」に掲載します。

老人福祉センター利用者アンケートのご報告

令和5年12月4日(月)～16日(土)に下記の
内容でアンケートを行い、回答数は187件でした。
結果の詳細はセンター内事務所に掲示しています。

質問項目

- あいさつやお声がけは、きちんとできていますか。
- 身だしなみは、業務にふさわしいものですか。
- 表情や態度は、感じが良いですか。
- 言葉づかいかや説明は、親切でていねいですか。
- 説明は、的確で分かりやすいですか。
- 整理整頓は、行き届いていますか。
- 案内表示や広報紙、掲示物は、分かりやすいですか。

	たいへん 満足	満足	不満	たいへん 不満	無回答
1	120	67	0	0	0
2	103	83	0	0	1
3	120	67	0	0	0
4	117	69	0	0	1
5	107	76	2	0	2
6	103	83	1	0	0
7	101	83	2	0	1

(単位：人)

◆◆◆ 老人福祉センターでは ◆◆◆

- ・安全のため、自分にあつた上靴、スリッパを持参しましょう。衛生管理上、裸足は禁止です。
- ・定期的に空気の入替え、換気をしましょう。

