

左京老人福祉センターだより



5月号

第297号 【令和6年4月20日発行】

〒606-8103 京都市左京区高野西開町5

☎:722-4650 FAX:707-7445

ホームページ: [左京老人福祉センター](#) で検索

LINE
公式アカウント

QRコード検索
ID:@713jibpa



新年度利用者カードの登録・更新のご案内

利用者カードの更新手続きをお願いします。

利用者カードは、京都市内の15の老人福祉センター共通で発行しています。センターご利用の際に、皆様の緊急時に迅速に対応させていただくものです。発行しましたカードは、常に携帯をお願いします。

新規登録: 初めてセンターをご利用の方は、利用者カードを発行しますので、事務所までお越しください。

更新手続き: 利用者カードをお持ちの方は新年度の更新手続きをしますので、利用者カードを事務所までお持ちください。皆様の、ご理解、ご協力をお願いいたします。



～交流・参加・学びの場～

スマホでつながるサロン

申込
必要

スマホの使い方わからないことはありませんか。今回は、「マップ（地図）」についてです。

- 日 時：5月28日（火）
午後1時30分～3時
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：16名（先着順）
- 協 力：京都市地域ITアドバイザーCITA会
- 持ち物：個人のスマホ、上履き、筆記用具
- 申 込：5/7（火）午前9時から受付開始（電話可）

健康和太鼓講座

申込
必要

和太鼓を打ってみたい方、初心者の方大歓迎！
全身運動になりストレス解消できます。

- 日 時：6月14日（金）・6月20日（木）
7月12日（金）・7月18日（木）
午後3時～4時※4回参加できる方
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：15名（先着順）
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 持ち物：上履き用運動靴、飲み物、タオル
- 服 装：動きやすい服装
- 申 込：5/31（金）午前9時から受付開始（電話可）
※先着順ですが、初めての方を優先します。
※医師から運動制限を受けている方は参加できません。

第1回 同好会世話人会のご案内

いつもセンター事業にご協力いただきありがとうございます。

世話人会を下記のとおり開催しますので、ご出席いただきますよう、よろしくお願いいたします。

参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 日 時：5月30日（木）午前11時～
- 会 場：当センター ホール
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

自由
参加

公園体操 in 左京老セン

左京老セン内で公園体操を開催します！
仲間と一緒に体操しませんか！

- 日 時：5月10日（金）・24日（金）
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 協 力：公園体操ボランティアリーダー
- 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル
- 服 装：動きやすい服装
- ※但し、定員35名（先着順）

コアバランスエクササイズ

申込
必要

コア（体の芯の筋肉）を強化し、体の内側・外側のバランスを整えることで動きやすい体を保つトレーニングです。

- 日 時：5月17日（金）
①午後1時30分～2時30分
②午後2時45分～3時45分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：各30名（先着順）
- 持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装
- 共 催：左京区地域介護予防推進センター
- 申 込：5/2（木）午前9時から（5/2 午前中は電話のみ、それ以降は電話又は窓口で受付）
※医師から運動制限を受けている方は参加できません。

申込
必要

らくらくエアロビクス

- 日 時：5月21日(火)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時45分～3時45分
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：各20名(先着順)
 - 持ち物：上履き用運動靴、飲み物、動きやすい服装
 - 共 催：左京区地域介護予防推進センター
 - 申 込：5/7(火)午前9時から受付開始(電話可)
- ※医師から運動制限を受けている方は参加できません。

申込
必要

フレイル予防講座

- フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、状態のことです。一緒にフレイル予防に取り組んでいきましょう。
- 日 時：5月24日(金)
午後1時30分～2時30分
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：25名(先着順)
 - 持ち物：上履き、飲み物
 - 共 催：左京区地域介護予防推進センター
 - 申 込：5/10(金)午前9時から受付開始(電話可)

自由
参加

懐かしの名画上映会

- 日 時：5月25日(土) 午後1時30分～
 - 会 場：当センター ホール
 - 主 催：左京図書館
 - 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ
 - 申 込：不要 年齢不問
- ※但し、会場満員の際には入場不可



申込
必要

しっかり脳トレ

- 日 時：5月17日(金)
午前10時30分～11時30分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：20名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、筆記用具
- 申 込：5/1(水)午前9時から受付開始(電話可)



申込
必要

大人のぬり絵サロン

- 日 時：5月10日(金)、21日(火) 午後1時30分～
- 会 場：当センター 多目的室
- 定 員：各15名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、色鉛筆
- 申 込：4/26(金)午前9時から受付開始(電話可)

★左京トイ・クリニック開院★

壊れたおもちゃの修理をします!



- 日 時：4月27日(土) 午後1時30分～3時
- 会 場：高野児童館

介護、福祉、ボランティアに関する専門相談

申込
必要

～なんでもお気軽にご相談ください～

- 左京ケアプランセンター、左京区社会福祉協議会及び左京区ボランティアセンターの専門職が様々な相談に応じます。
- 場 所：当センター 相談室
 - 申 込：相談希望者は事前に当センターへご予約ください。
 - 問合せ：当センター 職員

季節の折り紙講座

申込
必要

今月は「あやめ」を作ります!

- 日 時：5月17日(金)
午前10時～11時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 定 員：35名(先着順)
- 持ち物：上履き、飲み物、折り紙
- 申 込：5/2(木)午前9時から受付開始(電話可)



お知らせ

左京区社会福祉協議会では、毎月「おれんじサロンマキョウ」を開催しています!

おれんじサロンは認知症の方やそのご家族、地域の方々が気軽に集う場所です。コーヒーや茶菓子と一緒におしゃべりを楽しみませんか。

- 日 時：5月9日(木)午後1時30分～3時
- 会 場：左京合同福祉センター3階
- 申 込：不要 自由参加
- 問合せ：左京区社会福祉協議会(担当：兼田,下出,中嶋)
☎723-5666

異動のご挨拶

4月1日付で西京老人福祉センターへ異動となりました。皆さまと過ごした5年間すごく楽しかったです。本当にお世話になりました。ありがとうございました。

安田 直子

着任のご挨拶

4月1日付で西京老人福祉センターから、左京老人福祉センターへ異動して参りました。

わからない事ばかりですので、色々教えてください。どうぞよろしくお願い申し上げます。

永澤 葉子

◎講座申込みの注意

- ①代理者・FAXによる申し込みはできません
- ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり、整形外科で治療中の方は申し込みできません。
- ③申込受付時間 午前9時～午後5時