

左京老人福祉センターだより



4月号

第296号 【令和6年3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:@713ijbpa



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。

盆踊りのつとめ

申込
必要

仲間と一緒に音楽に合わせて踊りましょう！

- 日 時：4月～6月 第2・4水曜日
①午後1時30分～2時30分
②午後2時40分～3時40分
- 会 場：当センター ホール
- 定 員：基本各35名
- 持ち物：上履き、飲み物、個人のうちわ
- 服 装：動きやすい服装
- 申込期間：3月23日(土)～4月5日(金) 正午まで
窓口にて受付(電話不可)

※申込多数の場合は抽選

公園体操 in 左京老セン

自由
参加

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：4月12日(金)・26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)

左京老セン歴史講座

申込
必要

「歩いて楽しむ “1200年の京都”」(講義)

京都の通りにゆかりのある歴史を月1回シリーズで学びます。ぜひご参加ください！！

- 日 時：4月5日(金) 午後2時～3時30分
- 会 場：当センター 座敷
- 講 師：永田 信一氏(元京都市考古資料館館長)
- 定 員：30名(先着順)
- 持ち物：上履き、筆記用具
- 申 込：3/21(木)午前9時から受付開始(電話可)

★スマホ同好会 会員募集★

申込
必要

4月から新しく始めてみませんか！
一度、見学にお越しください。

- 活動日：第2・4火曜日
午後1時30分～
- 会 場：当センター 座敷
- 持ち物：個人のスマホ、上履き、飲み物



申込
必要

～交流・参加・学びの場～

スマホでつながるサロン

スマホの使い方わからないことはありませんか。
今回は、「タッチと設定」です。

- 日 時：4月23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：4/9(火)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

スマホ体験講座

スマートフォンに興味はあるけど、わからない・・・
使ってみたくて、使いこなせるか不安・・・と思っている方、体験講座に参加してみませんか

今回は、「グーグル検索、写真で検索」を体験します。

- 日 時：4月8日(月)
午後1時30分～3時
 - 会 場：当センター ホール
 - 定 員：20名(先着順)
 - 協 力：ソフトバンク株式会社
 - 持ち物：上履き、飲み物、ハンカチ
 - 申 込：3/25(月)午前9時から受付開始(電話可)
- ※スマートフォンはこちらで準備します。



申込
必要

タオル体操

- 日時：4月5日(金)
①午前9時30分～10時30分
②午前10時45分～11時45分
 - 会場：当センター 座敷
 - 定員：各20名(先着順)
 - 持ち物：上履き、飲み物、タオル2本、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：3/23(土)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

コアバランスエクササイズ

- 日時：4月19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：4/4(木)午前9時から電話のみで受付開始
- ※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

～入居者の傾向とその予防対策①～

「老人ホームで見た16年の経験から100歳まで歩くための秘訣」を学びます。

- 日時：4月26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：4/12(金)午前9時から受付開始(電話可)

申込
必要

らくらくエアロピクス

- 日時：4月16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：4/2(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

しっかり脳トレ

- 日時：4月5日(金)・19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：3/26(火)午前9時から受付開始(電話可)



令和6年度 オレンジ*ブルーメ(手芸活動)

申込
必要

手芸活動を通じて認知症の理解を一緒に深めませんか

認知症啓発キャンペーンマスコット



- 「ロバ隊長」などを作ります。
- 日時：毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分
- 会場：当センター ホール ●持ち物：お裁縫道具一式
- 申込：3/25(月)午前9時から受付開始(先着順)



おもちゃリレー開催します!

申込
必要

いただいたおもちゃを修理しました。おもちゃ達が、新しいお友達を待っています!バトンタッチしたいと思います。ぜひ遊びにきてください(^v^)/

★左京トイ・クリニック★

- 日時：4月27日(土) 午後1時30分～3時
- 会場：高野児童館 ※おもちゃ無償です。

大人のぬり絵サロン

申込
必要

- 日時：4月12日(金)、16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：3/28(木)午前9時から受付開始(電話可)

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

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しゃべりを楽しみませんか。

- 日時：4月11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

◎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