

# 鳴滝だより

## 令和6年 6月号

5月20日発行 第159号



右京老人福祉センター  
〒616-8254  
京都市右京区鳴滝宅間町 14-2  
電話・FAX 464-2789

### 『しっかり体操』 **要申込**

日時: 6月13日(木)  
午後1時30分～同2時30分

講師: 下岡 佐知子先生

対象: 京都市在住の60歳以上の方で  
医師から運動制限を受けていない方

定員: 25名 (定員を超えた場合は抽選)

申込: 5/21(火)～6/5(水)

来所又は電話でお申込みください。

動きやすい服装、靴下着用で水分補給用の  
飲み物、タオルなどお持ちください。



### 『ロコモ体操教室』 **要申込**

日時: 6月19日(水)  
午前10時～同11時

講師: 松井 孝介先生

対象: 京都市在住の65歳以上の方で  
医師から運動制限を受けていない方

定員: 30名 (定員を超えた場合は抽選)

申込: 5/27(月)～6/12(水)

来所又は電話でお申込みください。

動きやすい服装、靴下着用で水分補給用の  
飲み物、タオルなどお持ちください。



### 『健康講座』 **要申込**

[今日からできる! フレイル予防]

日時: 6月21日(金)  
午後1時30分～同2時30分

講師: I&H 株式会社 阪神調剤薬局

定員: 30名 先着順

申込: 5/21(火)～

来所又は電話でお申込みください。

※靴下着用で水分補給用の飲み物、筆記  
用具などお持ちください。



### 『歌のつどい』 **要申込**

ピアノとギターの伴奏で  
みんなで歌いましょう!

日時: 6月29日(土)  
午後1時30分～同3時30分

演奏・進行: 四つ葉のクローバー

定員: 30名 (定員を超えた場合は抽選)

申込: 6/3(月)～6/21(金)

来所又は電話でお申込みください。

※靴下・マスク着用で水分補給用の飲み物  
などお持ちください。



QRコードを読み取って  
スマホでも予定表が  
見れます。



(グーグル レンズ)  
①スマホの Google lens 又は標準のカメラで QR コード  
をかざして、読み取ります。  
②リンク先が表示されるのでそれをタップして開きます。

京都市長寿すこやかセンターの公式 LINE を開設いたしました。

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、  
成年後見制度などについて、さまざまな講座の開催や情報発信を行っています。  
公式 LINE でも講座や研修、認知症サポーターの活動事例や交流会の案内などを  
配信予定です。ぜひ、ご登録ください!



### 右京老人福祉センター利用について

- マスクの着用は、個人の判断に委ねます。
- 受付時の検温と手指消毒は任意です。
- 衛生面上、裸足でのセンター利用はできません。
- 室内の換気を行なっています。
- 原則、老人福祉センター内では飲食はできません。

### 『いきいきシニアポイント手帳 2024』

ポイントをためてプレゼントをもらおう!

50ポイント以上たまれば応募できます。  
センター掲載事業は、すべて5ポイント対象  
です。詳しくは「いきいきシニアポイント手帳  
2024」をご参照ください。

第1回目プレゼントの応募締切は  
6月30日(日)です。(当日消印有効)



老人福祉センターにある「プレゼント応募箱」  
へは、29日(土)までに投函してください。

### 『宇多野健康教室』

日時: 6月14日(金) 26日(水)  
午後1時30分～同2時30分

対象: 医師から運動制限を受けていない  
宇多野学区にお住いの60歳以上の方  
マスク着用を推奨、靴下着用をお願いします。  
主催: 宇多野社会福祉協議会

### 『世話人会』

日時: 6月7日(金)  
午後1時30分～同2時

議題  
・老人福祉センター運営要領について  
・成果発表会について等

世話人の方が欠席される場合、代理の方の  
出席をお願いします。



～椅子に座って DVD を見ながら行う～  
『いきいき・かみかみ百歳体操』

日時: 6月27日(木)  
午後1時30分～同2時30分

対象: 京都市在住の60歳以上の方  
動きやすい服装・靴下着用で水分補給用  
の飲み物、タオルなどお持ちください。

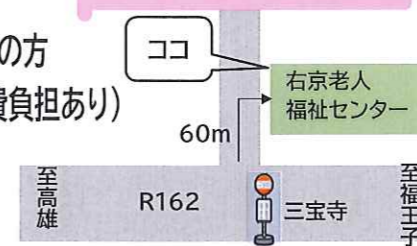


**申込不要  
自由参加**

### 老人福祉センターについて

- ☆利用条件 京都市在住の60歳以上の方
- ☆利用料 無料(但し、教材費など実費負担あり)
- ☆開所時間 午前9時～午後5時
- ☆休所日 日曜・祝日・年末年始

### 当センターへのご案内



市バス⑧系統又は JR バスで  
「三宝寺」バス停下車 徒歩2分

お車での来所はできません。  
公共の交通機関または自転車・バイク・  
徒歩でお越しください。

周辺道路への駐車は、ご近所の迷惑に  
なりますので絶対にやめてください。

注)各体操・講座の参加決定者は、センターから連絡しませんので、各自で申込最終日の  
翌日以降に、センター内の掲示板又はセンターへの電話でご確認ください。

