

平成 30 年度 京都市長寿すこやかセンタ

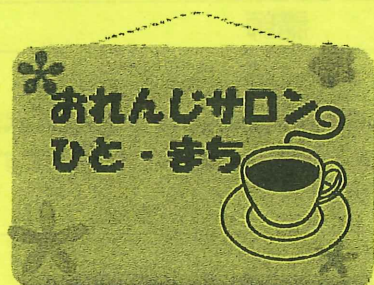
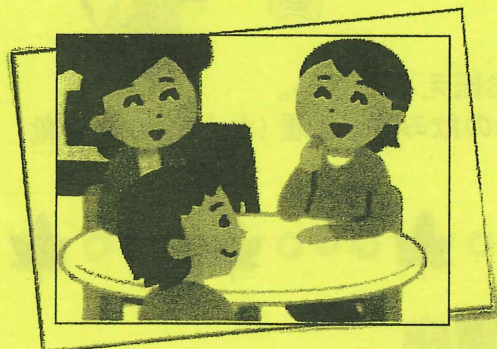
10月・11月・12月 事業案内



若年性認知症の方の本人交流会「おれんじサロン ひと・まち」

「おれんじサロン ひと・まち」は、若年性認知症の方とそのご家族を対象とした認知症カフェです。
音楽やスポーツ、創作活動を楽しんだり、お茶を飲みながらおしゃべりに花を咲かせる楽しい場です。時には近所の喫茶店に外出することもあります。また、同じ悩みを持つ方同士で情報を交換し合ったり、福祉専門職から具体的な助言を得ることもできます。
一人で悩まずに、お気軽にご参加ください！

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。



<開催日時>

◆10月10日(水) 午後2時～3時30分

『語り合しましょう』～茶話会～

◆10月24日(水) 午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』

◆11月14日(水) 午後2時～3時30分

『スポーツ・茶話会』

◆11月28日(水) 午後2時～3時30分

『語り合しましょう』～茶話会～

◆12月12日(水) 午後2時～3時30分

『クリスマス会』

- 対 象 若年性認知症（初期～中期）の方で、介護サービスを利用されていない方（送迎サービスはありません。）
- 内 容 卓球等の軽スポーツや茶話会等
- 会 場 ひと・まち交流館 京都 2階
- 参加費 各回200円/人（茶菓代）
- 申込み 開催日の1週間前までに電話にて受付（事前に心身の状況等をお聞きします。）



すこやか講座

すこやか講座では、いつまでも健康でいきいきと過ごしたい市民の方を対象に、すこやか体操・健康講話・レクリエーションを通して、体力の維持や健康促進を行っています。また、参加者同士でお話をしたり、楽しく交流したりと仲間づくりの場ともなっています。

開催日	時間	テーマ／講師
10月19日 (金)	午後1時30分～ 3時30分	スロー体操 ～ゆっくりした動作で行う筋トレ～ 講師：今井 優氏（下京区地域介護予防推進センター 健康運動指導士）
11月16日 (金)	午後1時30分～ 3時30分	感染症に注意！ ～災害から考える感染症～ 講師：柿本 真穂氏（下京区役所保健福祉局医療衛生センター 保健師）
12月21日 (金)	午後1時30分～ 3時30分	冬の血圧について 講師：熱田 晴彦氏（熱田内科クリニック）

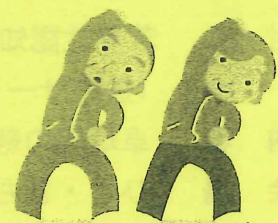
- 対象 京都市在住で、高齢者の社会参加や健康づくりに関心のある方
- 内容 すこやか体操・健康講話・レクリエーション
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室
- 参加費 無料
- 定員 70名（要事前申込み・先着順）
- 申込み 開催月の1日から電話、FAX、メールにて受付
「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区」をお伝えください。
- その他 動きやすい服装でご参加ください。水分補給のための飲み物、上履（かかとのある靴）をご持参ください。



すこやか体操インストラクター養成講座

開催日	時間	講師
①12月 7日(金)	午後1時30分～3時	川瀬 恵子氏（京都福祉レクリエーション研究会 代表） ※③は、すこやか講座に参加後、修了式を行います
②12月14日(金)	午後1時30分～3時	
③12月21日(金)	午後1時～4時15分	

- 対象 京都市在住で、養成講座修了後、すこやか体操インストラクター（ボランティア）認定を目指して活動できる方、必ず全日程参加できる方
- 内容 すこやか体操の動きや注意点などについて学び、身に付ける
- 会場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室
- 費用 200円（CD代）
- 定員 30名（先着順・要事前申込み）
- 申込み 10月1日（月）から電話、FAX、メールにて受付
- その他 動きやすい服装でご参加ください。水分補給のための飲み物、上履（かかとのある靴）をご持参ください。





認知症の人の介護家族交流会

認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。

※希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

●対象 認知症の方を介護されているご家族の方

●参加費 無料

開催日		時間	会場	内容
介護家族交流会	10月17日(水)	午後1時30分～ 3時30分	ひとまち交流館 3階 第4会議室	語り合い ※12/19 前半は 学び合いを予定
	11月21日(水)			
	12月19日(水)			
若年性認知症 介護家族交流会	10月10日(水)	午後2時～3時	ひとまち交流館 2階 和室	語り合い
	11月14日(水)			

●問合せ・申込み: まずは、京都市長寿すこやかセンターへご連絡ください。



連続講座 人生の終い支度

	開催日	時間	テーマ/講師
①	11月26日 (月)	午前 9時30分～ 10時30分	あなたらしく生きていくための備え ～人生の終い支度について考え始めたあなたへ～ 京都SKYセンター
②		午前10時40分～ 正午	あなたが亡くなった時～遺言と相続～ 京都弁護士会
③		午後1時～ 2時30分	老後に使える安心契約 ～見守り契約・委任後見契約・死後事務委託契約～ 成年後見センター・リーガルサポート京都支部
④		午後2時40分～ 4時	人生の終い支度と医療 京都府医師会

●対象 京都市在住、在勤で、本講演会に関心のある方

●会場 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

●定員 各回90名(先着順・要事前申込み、定員になり次第締め切り)

●参加費 無料(定員に達しない場合は、当日まで申込み可能)

●申込み 11月1日(木)から電話またはFAX、メールにて受付

「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区(専門職は所在行政区)

④参加を希望する回」をお伝えください。

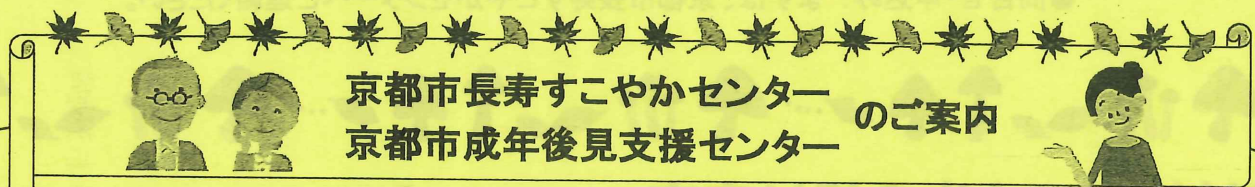




長寿すこやかセンターでは、認知症、介護、生活などの各種相談に応じています

相談内容により、医師・弁護士・司法書士・社会福祉士による専門相談におつなぎすることもあります。

種 別	内 容
認知症相談	認知症(若年性認知症を含む)に関すること
権利擁護相談	高齢者虐待等の権利侵害に関すること
成年後見相談	判断能力が不十分な認知症や障害のある方の契約行為や財産管理を支援する成年後見制度の利用に関すること
介護相談	高齢者の介護に関すること
生活・健康相談	高齢者の生活や健康、人生の終い支度に関すること
福祉用具相談	福祉用具・自助具に関すること
介護職員等メンタルヘルス相談	介護職員等が抱えるストレスに関すること



【住 所】〒600 - 8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1 (河原町五条下る東側)
「ひと・まち交流館 京都」4階

【電 話】(075) 354 - 8741 (京都市長寿すこやかセンター)
(075) 354 - 8815 (京都市成年後見支援センター)

【F A X】(075) 354 - 8742

【メー ル】sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

【ホームページ】<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

【開所日／時間】月曜日～土曜日／午前9時～午後9時30分 日曜日・祝日／午前9時～午後5時
午後5時以降における来所相談は、事前に来所予定日時をご連絡ください。

【休 所 日】毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12月29日～1月4日)

【交 通 機 関】

◇電車◇

◆京阪電車

「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分

◆市営地下鉄烏丸線

「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分

◇バス◇

◆市バス4・17・205系統

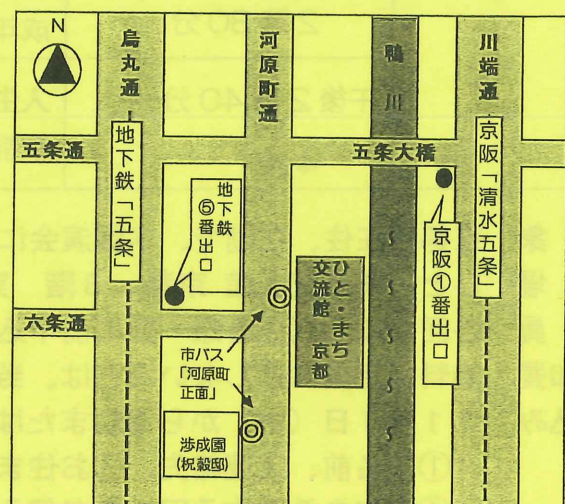
「河原町正面」下車

◆市バス80系統

「河原町五条」下車

◆京阪バス

「河原町五条」下車



2018年10～12月

やさしい介護講座

この講座は、介護について学びたい一般市民の方を対象に開催します。

ご家庭で介護の必要な方がおられる方、これから介護を必要としている方はぜひ受講ください。これまでの受講者の男女比は、3～4：6～7の割合です。和気あいあいとした雰囲気の中、介護についての知識や介助方法について学びます。

日程	テーマ
10月 1日（月）	もの忘れとは違う『認知症』 症状の理解と予防方法
10月12日（金）	認知症を抱える方との接し方、コミュニケーションの方法
10月29日（月）	寝返り、起き上がりの方法と介助 （★実技）
11月13日（火）	ベッドと車いすの乗り移りの方法と介助 （★実技）
11月29日（木）	杖・シルバーカー・車いすを使った移動の方法と介助 （★実技）
12月11日（火）	排泄介助の考え方、排尿のしくみ、トラブル解消法
12月20日（木）	排泄の介助、おむつのしくみ、おむつの当て方・選び方 （★実技）

時 間：13：30～15：30

会 場：ひと・まち交流館京都 下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）

受 講 料：無料

対 象：京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方

申込方法：各開催月の前月1日より受付、各開催日の前日までに裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上 FAX を送信していただくか、電話にて直接お申込みください。

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

そ の 他：各テーマの詳細は、次ページ以降ご確認ください。

お問い合わせ ・ お申込み先

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）

電話 075-354-8772

ひと・まち交流館 京都

FAX 075-354-8808

E-mail kaigo@kcs.jp

研修情報ホームページ

京・福祉の研修情報ネット みやこけんしゅう より

交通案内

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

暴風警報・特別警報発令時の対応について

講座開催当日の午前 7 時現在、また講座開始までに京都市に暴風警報、

特別警報が発令された場合は、講座を中止または延期いたします。

その際には、皆さまにはお電話等でお知らせしますが、気象情報をご確認いただきますよう、お願いいたします。



やさしい介護講座（10月）

平成30年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
1日 (月)	もの忘れとは違う『認知症』症状の理解と予防方法 講師：三幸会 北山病院 澤田 親男 氏（医師） 認知症は予防できるの？治るの？どんな診断で検査があるの？ 認知症を正しく理解することで予防やケアの方法も変わります。治療法や薬についても学べる内容です。	3階 第4・5会議室	70名
12日 (金)	認知症を抱える方との接し方、コミュニケーションの方法 講師：介護老人福祉施設にしがも舟山庵 大畠 れん 氏（社会福祉士） 認知機能が低下すると不安や混乱を感じる事が増えるため、自分が受け入れられているのか否かにとっても敏感になります。何を望んでおられるかを考えられる接し方のポイント、コミュニケーションが難しい場合の対応方法を学びます。	2階 大会議室	70名
29日 (月)	寝返り、起き上がりの方法と介助（★実技） 講師：医療法人亀岡病院 須田 泰正 氏（理学療法士） 寝返りと起き上がりの方法について、実技を中心に習得します。私たちはいつもどのように寝返りなどを行っているでしょう。無意識の動作を意識して行い、自然な動きと力任せではない介助方法を、介護ベッドやスライディングシートなどの福祉用具を活用し、安楽に安全な介護ができる方法を学びます。	1階 福祉用具展示コーナー	20名

- 開催時間は、各回13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 対象は、京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方
- ★印のテーマでは、グループに分かれて、実技を中心に実習を行います。動きやすい服装でお越しください。
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。9月1日（土）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

10月 申込書

受講希望日	☐ 1日（月） ☐ 12日（金） ☐ 29日（月） ご希望のテーマの口に✓を入れてください。	
ふりがな 氏 名	男性 ・ 女性 （ ） 歳代	
連絡先	電話 ファックス	*受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。
お住まいの 行政区	京都市（ ） 区	
本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方のご受講をご遠慮いただいています。該当はありませんか？ はい ・ いいえ （どちらか○をつけてください。） 専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。		

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

やさしい介護講座（１１月）

平成３０年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
13日 (火)	ベッドと車いすの乗り移りの方法と介助（★実技） 講師： 島 真理子 氏（作業療法士）	2階 第１・２会議室	20名
	ベッドと車いすの乗り移りの方法について、実技を中心に習得します。乗り移りの方法はどのくらいあるかご存知ですか。「よっこらしょ」と持ち上げて介助をしていませんか。力任せではない介助方法でお互い安楽に安全な介護ができる方法を福祉用具の移乗用具を利用し学びます。		
29日 (木)	杖・シルバーカー・車いすを使った移動の方法と介助（★実技） 講師： 船谷 俊彰 氏（作業療法士）	2階 大会議室	20名
	歩行の特性を知り、歩行支援用具をうまく活用します。自分の杖の長さは？どんなシルバーカーが使いやすいかな。実際に使い比べてみましょう。車いすの移動では、でこぼこ道や段差の上り下りなどのコツをつかむことで、楽に移動ができる方法を学べる内容です。		

- 開催時間は、各回 13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 対象は、京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方
- ★印のテーマでは、グループに分かれて、実技を中心に実習を行います。動きやすい服装でお越しください。
- 各開催月の前月１日より受け付けを行います。10月1日（月）からとなりますので、ご注意ください。
- FAX でお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

11月 申込書

受講希望日	☐ 13日（火） ☐ 29日（木）		ご希望のテーマの口に✓を入れてください。
ふりがな 氏 名	男性 ・ 女性 （ ） 歳代		
連絡先	電話 ----- ファックス	＊受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。	
お住まいの 行政区	京都市（ 区）		
本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方のご受講をご遠慮いただいています。該当はありませんか？ はい ・ いいえ （どちらか○をつけてください。） 専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。			

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsw.jp

やさしい介護講座（12月）

平成30年度

日程	テーマ・講師	会場	定員
11日 (火)	排泄介助の考え方、排尿のしくみ、トラブル解消法 講師：高齢生活研究所・むつき庵 浜田 きよ子 氏（代表）	2階 大会議室	20名
20日 (木)	排泄の介助、おむつのしくみ、おむつの当て方・選び方（★実技） 講師：西陣おたっしゃ本舗 松田ひろ子 氏（代表取締役） そんぽの家京都羽束師 菅原 英恵 氏（介護支援専門員）	3階 第4会議室	20名
	排泄の失敗は、ご本人にも介助者にも負担が大きいものです。介助の方法、おむつのあて方の実技を行います。またおむつのしくみを理解して、選び方を学びます。		

- 開催時間は、各回13：30～15：30（受付は13：00から始めます）
- 対象は、京都市内に在住か通勤通学の方で、介護や福祉の仕事や資格取得をしていない方
- ★印のテーマでは、グループに分かれて、実技を中心に実習を行います。動きやすい服装でお越しください。
- 各開催月の前月1日より受け付けを行います。11月1日（木）からとなりますので、ご注意ください。
- FAXでお申込みをされる場合は、下記の申込書に必要事項をご記入ください。

FAX 番号 075-354-8808

ご参加いただけない場合のみ、ご連絡をさしあげます。

12月 申込書

受講希望日	☐ 11日（火） ☐ 20日（木）	
	ご希望のテーマの口に✓を入れてください。	
ふりがな 氏 名	男性 ・ 女性 () 歳代	
連絡先	電話 ----- ファックス	*受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。
お住まいの 行政区	京都市 () 区	

本講座は、福祉の現場で勤務されている方、ホームヘルパーなどの資格をお持ちの方のご受講をご遠慮いただいています。該当はありませんか？ はい ・ いいえ （どちらか○をつけてください。）

専門職の方は、対象を専門職に限定した研修を企画しています。ご案内いたしますので、お問合せください。

【お問合せ・申込先】

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1（河原町正面東側）

ひと・まち交流館 京都

電話 075-354-8772 / FAX 075-354-8808 / E-mail kaigo@kcsww.jp

平成30年度

若年性認知症の人の 介護家族交流会

認知症の方を介護されているご家族同士の語り合いによるピアサポートや交流を通じて、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。

＊希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

【開催日時】 第2水曜日 14:00～15:00

5/9 ・ 7/11 ・ 9/12 ・ 10/10

11/14 ・ 2/13 ・ 3/13

- 場 所：ひと・まち交流館 京都 2階
- 対 象：若年性認知症のご家族を介護されている方

※参加者もしくはご本人が京都市在住の方 ※在宅で介護の方

- 参加費：無料

※15時からの茶話会に参加の場合は
200円（喫茶代）必要

- 申込先：京都市長寿すこやかセンター

☎354-8741



京都市長寿すこやかセンター アクセス



■ 交通機関

【バス】 市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】 京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】 立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町五条下る東側)

ひと・まち交流館 京都 4 階

TEL : 075-354-8741 FAX : 075-354-8742 E-mail : sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■ 開館時間

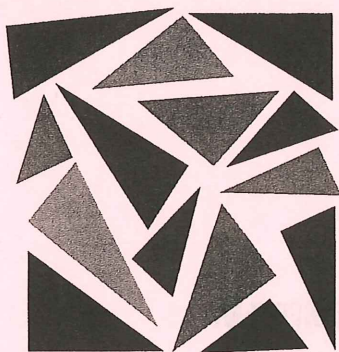
平日 : 午前 9 時～午後 9 時半

日曜・祝日 : 午前 9 時～午後 5 時

■ 休館日

毎月第 3 火曜日 (国民の祝日にあたるときは翌日)

年末年始 (12 月 29 日～1 月 4 日)



認知症の人の 介護家族交流会

家族交流会は
どんなところ？

認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、
認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さ
や思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として
開催しています。

※希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

- ・ 場 所：ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室
- ・ 対 象：認知症のご家族を介護されている方
※参加者もしくはご本人が京都市在住の方 ※在宅で介護の方
- ・ 定 員：20名（事前にお申し込みください）
- ・ 参 加 費：無料

◎随時、テーマに沿った学習会を開催します。

★スケジュール★

10月17日（水） 13：30～15：30

・グループに分かれての語り合い

11月21日（水） 13：30～15：30

・グループに分かれての語り合い

12月19日（水） 13：30～15：30

・学び合い（予定）

・グループに分かれての語り合い

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

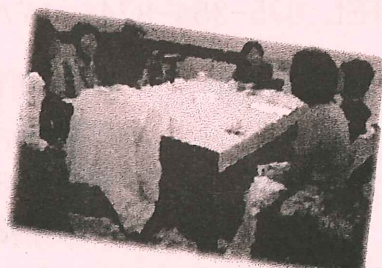
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1

ひと・まち交流館 京都 4階

電 話：075-354-8741 F A X：075-354-8742

U R L：<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

E-mail：sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp



京都市長寿すこやかセンター アクセス



■交通機関

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町五条下る東側)

ひと・まち交流館 京都 4 階

TEL: 075-354-8741 FAX: 075-354-8742 E-mail: sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■開館時間

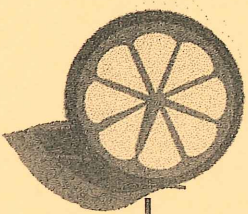
平日: 午前 9 時～午後 9 時半

日曜・祝日: 午前 9 時～午後 5 時

■休館日

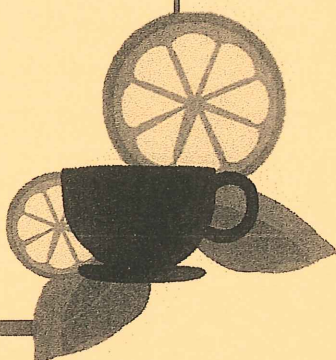
毎月第 3 火曜日 (国民の祝日にあたるときは翌日)

年末年始 (12 月 29 日～1 月 4 日)



おれんじサロン ひと・まち

～若年性認知症本人交流会～



平成30年度10月～12月の日程（予定）

日にち	プログラム内容
10月10日（水）	語り合い・茶話会
10月24日（水）	スポーツ（卓球など）・茶話会
11月14日（水）	語り合い・茶話会
11月28日（水）	スポーツ（卓球など）・茶話会
12月12日（水）	スポーツ（卓球など）・クリスマス会

時 間 午後2時00分～3時30分

場 所 ひと・まち 交流館 京都（裏面の地図を参照ください）

参加費 200円（茶話会代）

対 象 （事前予約制）

- 若年性認知症（初期～中期）の方
- 介護サービスを利用していない方を優先します。
- 本人が一人で来られるか、家族等の介護者と一緒に来られる方（送迎はありません）

お申込み 京都市長寿すこやかセンター

Tel 075-354-8741



京都市長寿すこやかセンター アクセス



■交通機関

【バス】市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分
地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1 (河原町五条下る東側)

ひと・まち交流館 京都 4 階

TEL: 075-354-8741 FAX: 075-354-8742 E-mail: sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

■開館時間

平日: 午前 9 時～午後 9 時半

日曜・祝日: 午前 9 時～午後 5 時

■休館日

毎月第 3 火曜日 (国民の祝日にあたるときは翌日)

年末年始 (12 月 29 日～1 月 4 日)

平成30年度

いきいきライフセミナー(11月)チラシ 1/2

いきいきライフセミナー

主催：社会福祉法人京都市社会福祉協議会 社会福祉研修・介護実習普及センター

腸のパワーを知る！腸内環境を整える理由

健康や長寿の秘訣には、腸と大きな関係があるようです。そのため、多くの方が関心をお持ちのテーマではないでしょうか。

では、なぜ、腸内環境を整えることが大切なのでしょう。

ここでは、下記の内容でその謎を解きます。

- ・ 腸のしくみと役割
- ・ 腸と脳の相互関係
- ・ ストレスが腸に影響を与える
- ・ 腸内環境を整える重要性
- ・ 腸内環境を整えるために良いこと、良い食べもの
- ・ 腸の病気



とき：平成30年11月5日(月) 14:00~16:00

講師：京都府立医科大学附属病院内視鏡・超音波診療部

部長 ないとう 内藤 ゆうじ 裕二 氏

場所：ひとまち交流館 京都 2階 大会議室

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1(河原町通五条下る東側)

定員：100名(先着順)

費用：無料

対象：京都市内在住・在勤のテーマに関心がある方はどなたでも受講いただけます。

申込：裏面の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、ファックス(075-354-8808)を送付してください。お電話(075-354-8772)でもかまいません。

または「みやこ京・福祉の研修情報ネット」ホームページ([みやこけんしゅう](#) 検索)より、いずれも開催日前日までにお申込みください。

決定通知はいたしません。

定員を超え参加いただけない場合は、ご連絡をさしあげます。

【暴風警報・特別警報発令時の対応について】

本セミナー開催当日の午前7時現在で、京都市に暴風警報、特別警報が発令された場合は、セミナーを中止いたします。

お申込みの皆様には、気象情報をご確認いただきますよう、お願いいたします。

ご不明な点がある場合は、当日9時以降にお問合せください。

いきいきライフセミナー 申込用紙 (11月)

ふりがな 氏 名			
性 別 (女性 ・ 男性)	年 代 () 歳代		
連絡先	電話 自宅 ・ 携帯 ・ 職場 (いずれかに○をつけてください)		
	ファックス		
お住まいの行政区	京都市 (区)		
専門職の方のみ 事業所名 その行政区	事業所名		
	行政区		
受講の際に、配慮が必要な方はその旨をご記入ください。			
お聞きになりたいこと、気になっていること、不安に思っていること。ご自由にお書きください。			

アクセス

【バス】

市バス 4, 17, 205 号系統「河原町正面」下車

【電車】

京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩 10 分

【車】

立体駐車場 最初の 1 時間 410 円、以後 30 分ごとに 200 円

お問い合わせ・お申込み先

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
社会福祉研修・介護実習普及センター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1
(河原町五条下る東側) ひと・まち交流館 京都

電話 075-354-8772

FAX 075-354-8808

E-mail kaigo@kcsw.jp

研修情報 HP ホームページ

<http://www.miyako-kenshu-net.jp/>

京・福祉の研修情報ネット

みやこけんしゅうより

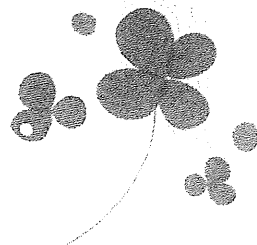




平成30年度第2回
連続講座

京都市長寿すこやかセンター

人生の終い支度



老いや死は、誰も避けることができません。
最後まであなたらしくあるため、
今からできることを考えてみませんか。

日時・会場

平成30年11月26日(月) 9:30~16:00
「ひと・まち交流館 京都」3階 第4・5会議室

対象・定員

市内在住、在勤の方で本セミナーに関心のある方
各回90名

申込方法

裏面申込先に、電話・ファクス・メールのいずれかで
※ 11月1日(木)から受付開始

プログラム
(予定)

希望する回のみ参加も可能

1	9:30~ 10:30	「あなたらしく生きていくための備え ～人生の終い支度について考え始めたあなたへ～」 京都SKYセンター
2	10:40~ 12:00	「あなたが亡くなった時 ～遺言と相続～」 京都弁護士会
3	13:00~ 14:30	「老後に使える安心契約 ～見守り契約・任意後見契約・死後事務委任契約～」 成年後見センター・リーガルサポート京都支部 ※成年後見制度について詳しく知りたい方は、12/4(火)開催の「成年後見セミナー」と併せて受講することをお勧めします。
4	14:40~ 16:00	「人生の終い支度と医療」 京都府医師会

<手話通訳が必要な方、車いすご利用の方は、11月19日(月)までに京都市長寿すこやかセンターへお知らせください。>

11/1(木)～
申込受付
開始

連続講座

人生の終い支度 参加申込書

ファックス送信先

0 7 5 - 3 5 4 - 8 7 4 2

フリガナ				
氏名				
お住まい又は お勤め先の区	区	連絡先 電話番号	— —	
事業所名 (専門職の方)				
参加を希望する 回に○印を つけてください	①	②	③	④

※ ご記入いただいた事項は、本事業以外に使用することはありません。

※ 定員を超え、ご参加いただけない場合のみ、主催者から連絡します。

【申込み・問合せ先】

京都市長寿すこやかセンター

電話 **0 7 5 - 3 5 4 - 8 7 4 1**

ファックス **0 7 5 - 3 5 4 - 8 7 4 2**

メール sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

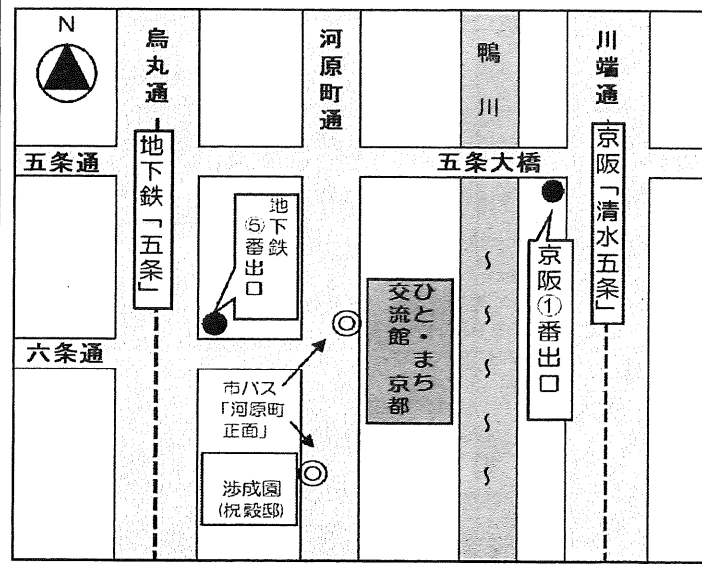
〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る
梅湊町83-1

「ひと・まち交流館 京都」4階

【会 場】

「ひと・まち交流館 京都」3階



※ 駐車場・駐輪場は台数に限りがあるため、可能な限り公共交通機関をご利用ください。