

# 下京すいしん便り

19号

発行元：京都市下京区地域介護予防推進センター TEL 075-361-1060 FAX 075-361-0901  
京都市下京区七条通西洞院西入る南側大黒町227番地 第2キョートビル5階

令和2年 夏

QRコードはこちら =



[http://www.takedahp.or.jp/group/welfare/kaigo\\_yobou/](http://www.takedahp.or.jp/group/welfare/kaigo_yobou/)

## 下京推進センターの自粛期間から withコロナ

2020年1月頃から、コロナウイルスによる感染症が広がりました。3月から5月にかけては外出自粛などを含む感染対策、緊急事態宣言もありました。

推進センターにおきましても、4/7~5/31までは教室をすべてお休みさせて頂いておりました。

その期間は、日ごろ教室へご参加いただいている皆様にお会いすることが出来ないため、お電話にて生活の様子等をお伺いし、要望があった場合は自宅で出来る体操や脳トレ資料、お知らせなどの郵送をさせて頂きました。



下京区推進センターではホームページを作成しております。教室のお知らせや体操の資料・脳トレ問題・レシピの紹介などを随時行っていますので、是非ご覧ください。

インターネット「**京都市下京区地域介護予防推進センター**」で検索、または、メールアドレス、QRコード(表題部に記載)から検索して下さい。

緊急事態宣言解除後は、3密を避ける、体調確認の実施などの対応を行い、参加者の皆さまにもご協力を頂きながら、教室を実施出来る体制をとっております。

### 下京区地域介護予防推進センター 感染症対策



- \* 手洗い、手指消毒の実施
- \* 発熱症状、風邪症状、体調不良の方の参加はお控え下さい。
- \* 参加者・スタッフともにマスク着用(運動時も)。
- \* 人との間隔は距離を保つ(1m以上)
- \* 飲食、発声は控える(水分補給はこまめに実施)
- \* 換気の徹底
- \* 複数の人が接触する椅子などはこまめに消毒を実施



# ほっこり教室の変更点

ほっこり教室では皆様からのご意見をもとに、新しい教室の開設と時間を変更します。

## 新しい教室開催

ほっこり教室（運動・栄養・脳トレ・手作り・ミニ講座）に新しく「**運動脳トレ**」を新設しました。身体を動かしながら頭の体操を一緒に行う（コグニサイズ）教室です。

## 時間の変更をしました

9時15分から10時15分。14時45分から15時45分の教室は「早すぎる」「帰りが遅くなる」などの理由から、参加しにくいようでした。そこで、7月の教室から時間を少し変更しています。

- 9時15分～10時15分 → 9時35分～10時30分
- 14時45分～15時45分 → 14時30分～15時25分

これからも随時、皆様からのご意見お待ちしております。



令和元年8月5日

平成31年4月22日～7月29日（上）  
令和元年12月16日～3月23日（右）  
に太鼓教室へ参加された方たちの発表会  
法被を着ての演奏。とても素敵でした。

太鼓教室  
発表会を  
行いました



令和2年3月30日

下京区地域介護予防推進センターでは、運動・栄養・脳トレ・手作りなどの教室を行っております。教室参加は予約制となっております。

下京区在住の65歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご参加頂けます！

すこやか学級やシルバー会・女性会等での出前講座も行っています。

ご質問・お問い合わせは、推進センターまでお気軽にお電話下さい。

**電話番号 361-1060 電話受付時間 8:30～17:00**

下京区地域介護予防推進センターは、京都市から委託を受けた事業です。

※ 個人情報保護法に基づき、本誌に掲載しております写真等につきましては、利用者様等に掲載についての了解を得ております。次号のすいしん便りは、秋ごろに発行予定です。