

オンライン又は会場視聴を選択いただけます

## 第10回 中京区認知症フォーラム

(主催 中京区認知症連携の会)

### 幸せに生きる、認知症とともに、このまちで

**要事前申込 無料**

日時 11月13日(土) 14時~16時

内容

- 第1部 講演「地域で目指すポストコロナ~つながりと支え合い」  
講師：医療法人有隣会 伊敷病院 理事長・院長 植村 健吾氏  
認知症の人と家族の会 京都府支部 副代表 越野 稔氏
- 第2部 音楽療法「ぼくらはみんな生きている~呼吸をするように歌おう、ただしマスクをつけて~」  
出演：国立病院機構京都医療センター 飯塚 三枝子氏 ほか

対象 区内在住の方及び区内で認知症の方と  
そのご家族に関わる医療・介護・福祉関係者

定員 (先着順) オンライン参加：85名  
会場参加：

- 会場1 アークホテル京都3階「雅・華」 20名
- 会場2 銅駝会館 35名
- 会場3 朱三自治会館 25名

申込方法 11月5日(金)までに、  
<オンライン参加の場合>以下のURLにて  
[https://nakagyo-iryoukaigo-rc.jp/training\\_info/](https://nakagyo-iryoukaigo-rc.jp/training_info/)  
<会場視聴の場合>以下の連絡先まで電話にて

- 会場1 中京区地域介護予防推進センター(☎801-0389)
- 会場2 高齢サポート・御池(☎257-5810)
- 会場3 高齢サポート・本能(☎254-0021)

※選挙日程によっては会場2・3での視聴を見合わせる場合があります。

問合せ 健康長寿推進課(☎812-2544)

毎週木曜日 10時~(1時間程度)

## オンラインベビサポ広場

Baby's Support Market

内容 ▼11月11日：ママのリフレッシュタイム  
育児に関する喜びやお悩みの共有など...先生のアドバイスやレッスンを  
楽しめます。体を動かしながら、心も軽くなっていただけたら嬉しいです♪

▼11月25日：あかちゃんとのふれあい遊び  
ベビーマッサージやベビーヨガなど、赤ちゃんとのふれあいながら遊ぶ  
方法を紹介し、おうち遊びや赤ちゃんとのコミュニケーションに最  
適です！コミュニケーションを取りながら心身の発達を促せる充実のお  
やこ時間になりますように♪

※11月4日、18日はお休みです。

**\*参加方法\***

1. 事前に右記の申込フォームから申込みをお願いします。
2. あらかじめZoomアプリをスマートフォンやPCにダウンロードしてください。
3. 当日、時間になりましたら、開催前にメールにて区役所から送られてきた  
参加URLとID・パスコードを入力すると、参加いただけます。

問合せ 企画担当(☎812-2421)

## 中京区東部 エリア編 秋のみつばちウォーク

みつばち健康応援隊(中京健康づくりサポーター)と一緒に  
中京区の名所を巡り、健康づくりを楽しみましょう!

日時 11月26日(金) 13時半~16時(受付13時~)

集合場所 区役所屋上(当日4階から屋上へ職員が案内)

ウォーキングルート：  
地下鉄で京都市役所前まで移動し、鴨川河川敷  
方面へ向かう約3.1kmのコースです。  
※雨天の場合は中止

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、マスク  
(荷物を持って歩くため荷物は最小限にしてください。)

料金 交通費220円(各自で支払いいただきますので、  
お持ちの方は敬老乗車証等を持参)

対象者 区内在住及び20歳以上の医師からの運動制限がない、  
健康づくりに関心のある方

申込方法 10月18日(月)~11月12日(金)までに電話又は区役所1階6番窓口にて

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

先着26名

脳トレ、  
体操なども  
行います!!

## ハンドベル教室 withピアノ

ワクワク・ドキドキ♪ときめきながら、ハンドベル  
の8音を8人で楽しく演奏しましょう♪  
ハンドベルが初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫  
です!

日時 11月4日・18日(木) <2回シリーズ>  
①13時半~14時半 ②14時45分~15時45分

場所 銅駝会館

対象 区内在住の65歳以上の方

申込方法 10月22日(金) 12時までに電話にて  
※当選者のみ当選通知を送付します。

問合せ 中京区地域介護予防推進センター(☎801-0389)

定員8名 無料

## 移動式拠点回収を実施します!

リサイクル可能な「資源物」と  
捨て方が難しい「有害・危険ごみ」  
を、まち美化事務所が地域の身近な  
場所に出向いて回収します!

日時・場所

11月6日(土)	9時~11時	朱雀第四小学校南門前(朱四学区)
----------	--------	------------------

詳細は、まち美化事務所やエコまちステーションにあるチラシ又はホームページをご覧ください。

問合せ 西部まち美化事務所(☎882-5787)  
中京エコまちステーション(☎366-0180)

移動式拠点回収 検索

## 中京区社会福祉協議会

☎ 822-1011 FAX 822-1829  
E-Mail [fukusi06@mediawars.ne.jp](mailto:fukusi06@mediawars.ne.jp)

### ご存知でしたか? ボランティア保険

中京区社会福祉協議会はボランティア活動をされる方の万が一に備える「ボランティア保険」の加入窓口となっています。

従来と同じ保険料で、特定感染症(新型コロナウイルス感染症を含む)にも対応しています。また、活動中の震災によるケガを補償するコースもあります。

詳しくはお問合せください。

※福祉行事保険は特定感染症に対応していません。

中京区社会福祉協議会 検索

中止・延期になる場合があります。詳しくは問合せ先にご確認ください。