


2023年度も高齢サポート・朱雀
をよろしくお願いいたします。 

すぎく便り

第46号

高齢サポート・朱雀
(朱雀地域包括支援センター)

2023.6



職員紹介



地域の高齢者の方々が抱える問題の早期
発見・早期対応および介護予防の啓発を積
極的に行うとともに、発信いたします。
何卒よろしくお願いいたします。
(センター長 倉田)

♪ニューフェイスご紹介♪

昨年2月に着任しました、
介護支援専門員の伊藤と申し
ます。

皆さまの力をお借りしなが
ら、地域の皆さまが人生を豊
かに過ごせるように尽力いた
します。どうぞ、よろしくお
願ひいたします。



4月に着任しました、社会
福祉士の青木と申します。

住み慣れた地域で安心して
暮らしていただくために、少
しでもお役に立てればと思っ
ております。どうぞ、よろし
く願ひいたします。

リズム体操で健康づくり!

♪ 高齢サポート・朱雀の唄 ～丸竹夷にのせて～ ♪

令和4年度に「高齢サポート・朱雀の唄」を作りましたが、今回唄に合わせて体を動かすリズム体操を新たに作りました。

今後は健康すこやか学級や介護予防教室などでお披露目していきます。一緒に楽しく体を動かして健康づくりをしましょう。



youtubeでも視聴できます
一緒に体操してみてくださいね♪



～介護予防教室・朱雀いきいき講座 (旧あどぼかしい教室) 再開～

高齢サポート・朱雀（京都市朱雀地域包括支援センター）は、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指して、介護予防教室や暮らしに役立つ講座（終活・消費者被害・権利擁護など）を開催しています。

6月から再開!

★★★★ 介護予防教室 ★★★★★

脳トレや、タオルを使った体操などを行っています。皆さまと一緒に介護予防をしませんか？

65歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご参加いただけます。

場所：京都アスニー3階
(第3または第4研修室)

日時：毎月第2水曜日 午後2時～3時

※8月はお休みです

※日時は変更することがあります

9月から再開!

◆◆◆ 朱雀いきいき講座 ◆◆◆

毎月さまざまな講師をお招きし、高齢者に役立つ情報満載の教室を開催しています。

どなたでも無料でご参加いただけます。皆さまもぜひ一緒に話を聞いてみませんか？

場所：京都アスニー3階
(第3または第4研修室)

日時：毎月第2水曜日
午後3時15分～4時

※日時は変更することがあります

～編集後記～

4年ぶりに葵祭の開催や観光客のにぎわいなど、コロナ前のような京都の風情が戻りつつある今日この頃です。外出を楽しんだり、お友達と食事をしたり、新しいことを始めてみませんか？

お問い合わせ・資料請求

高齢サポート・朱雀 (京都市朱雀地域包括支援センター)

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11

TEL: 075(801)1384 FAX: 075(801)1385 E-mail: zaitaku_m@rakuwa.or.jp

相談受付時間：日・祝日を除く 午前9時～午後5時

