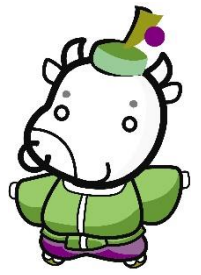


# かみぎょう 2月号

## 老人福祉センターだより

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
京都市上京老人福祉センター  
〒602-8383 京都市上京区西今小路町797  
TEL 464-4889 FAX 464-2981  
http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/kamigyou.html  
第357 2024年1月20日発行



### スマホ講習会

インターネットの利用方法・スマートフォンを安全に使うためのポイントが学べる講座です

**日時** 2月19日(月)午前10時~12時

**場所** 当センター ルーム

**講師** ドコモショップ北野白梅町店 川楠 誠 氏

**定員** 10名(先着順) **持物** お使いのスマートフォン

(お持ちでない方は貸出し用もごございます)・筆記具・スリッパ

**申込** 1月29日(月)午前9時~電話・来所で

### いきいき百歳体操 & かみかみ体操

申込不要

DVDを見ながら座ってできる簡単な体操 前半は筋力維持アップのための体操 後半は食べる力や飲み込む力をつけるための口腔体操です

**日時** 2月10日(土)・29日(木)

午後10時30分~11時30分

**場所** 当センター ホール

**定員** 24名(先着順) **持物** 水分補給用飲み物

### 上京の文化 だるま寺法輪寺だるまさんに学ぶ

ご住職様に来ていただきお話をうかがいます

**日時** 2月29日(木)午前10時~11時30分

**場所** 当センター ルーム

**講師** 法輪寺住職 佐野 泰典 氏

**定員** 40名(先着順)

**持物** 筆記具・スリッパ

**申込** 2月8日(木)午前9時~電話・来所で



### 大人のぬり絵

申込不要

**日時** 2月10日(土)午後2時30分~4時30分

**場所** 当センター ルーム **定員** 40名(先着順)

**持物** 色鉛筆・スリッパ

### カラオケの集い

なつメロを楽しく歌いませんか?

**日時** 2月7日(木)・14日(水)・26日(月)

午後1時~4時

**場所** 当センター ルーム

**定員** 20名(先着順)

**申込** 1月22日(月)午前9時~電話・来所で



### ぽかぽか体操

※両日ともご参加いただけるようになりました

**日時** 2月14日(水)・28日(水)

いずれも午前10時30分~11時30分

**場所** 当センター ホール **講師** 下岡 佐知子 氏

**定員** 24名(先着順) **持物** 水分補給用飲み物

**申込** 1月24日(水)午前9時~電話・来所で

※いきいき筋トレに登録されている方は申込できません

### 漢字ドリルで脳トレ!

申込不要

**日時** 2月9日(金) 午後3時~4時

**場所** 当センター ルーム

**定員** 40名(先着順) **持物** 筆記具・スリッパ

### いきいきシニアポイントを貯めて応募しよう!

紙面に掲載の事業にご参加いただくと5ポイント!

50ポイント以上で応募でき、抽選で様々なプレゼントが当たります!

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。

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します。ぜひ、ご登録下さい。



**京の歴史と文化** は、第4金曜日が祝日のため  
今月はお休みです。  
来月は「寺町・新京極を訪ねる」です。  
お楽しみに!

申込みのご注意!! ⇒ ご本人による申込みに限ります(代理・FAX・メール不可)

## 介護予防講座 よってや 「第4回いきいき口コモ教室」

いつまでも自分の足で歩くために 健康寿命を延ばそう！ 予防  
体操・脳トレ・お薬講座もあります

日時 3月12日(火)午後2時～3時30分

場所 当センター ルーム

講師 ふれあい薬局グループ薬剤師 他

定員 24名(先着順) 持物 上履き・お薬手帳

申込 2月22日(木)午前9時～電話・来所で

## 上京老人福祉センター 交流発表会～早春～

当センターで活動されている同好会、ボランティア  
グループのみなさんによる展示発表会です！

開催日  
3月2日(土)午前10時～午後3時30分

当センター ホールおよびルームにて

入場には整理券が必要です。

事前に配布いたします。

詳細については、

広報紙来月号に掲載いたします。



## 同好会(サークル) 新規会員募集!

まずは気軽に見学にお越しください！  
その他同好会の募集状況につきましては、当センターまで  
お問合せください。

### =運動系・うた=

- ・健康太極拳エンゼル(第1・3水曜10時30分～12時)
- ・わいわい運動(第1・3土曜10時30分～11時30分)
- ・スクエアステップ①(第2・4月曜10時30分～)
- ・スクエアステップ②(第2・4月曜11時20分～)
- ・気功健康体操(第2・4金曜10時30分～12時)
- ・にこにこ体操(第2・4土曜10時30分～12時)  
※体験には5本指ソックスを履いてきてください
- ・民謡(第1・3火曜1時30分～3時30分)
- ・詩吟(第1・3木曜10時～12時)
- ・上京謡曲(第1・3金2時～4時)※観世流 謡の本をお持ちの方

### =文化系=

- ・パッチワーク(第2・4月曜10時～12時)
- ・水彩画(第1・3火曜10時～12時)
- ・自由画コスモス会(第2・4火曜10時～12時)
- ・今小路唱歌連句(第2・4水曜10時～12時)
- ・はじめての俳句教室(第2金曜10時15分～12時15分)
- ・俳句雑笑(第3水曜10時15分～12時15分) ※経験者対象



## 同好会つどい連絡会

今回の議題は3月2日開催の上京老人福祉センター交流  
発表会～早春～についてですので、交流発表会に  
展示されるサークルのみご出席ください。

世話役の方には別途、案内をお渡しいたします。

日時 2月3日(土)午後1時30～2時30分

場所 当センター ルーム

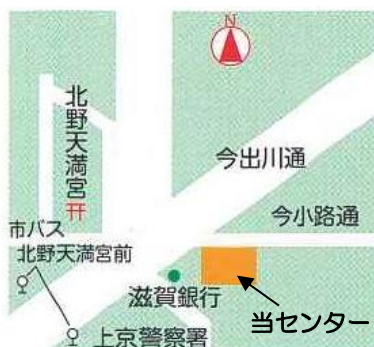
## 上京区地域介護予防推進センターよりお知らせ 「公園体操」しませんか

日時: 毎週火曜日～金曜日  
午後1時30分～2時

場所: 上京老人福祉センターひだまり広場

持物: 飲み物 対象: どなたでも

雨天の場合は中止。開催のお問合せは、  
上京老人福祉センター (075-464-4)



上京老人福祉センターご利用案内  
利用資格: 市内在住の60歳以上の方  
利用料: 無料(但し、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  
その他: 駐車場なし 駐輪場あり

本紙は、上京区役所、区内の地域包括支援  
センター等にも設置しています。  
京都市長寿すこやかセンターのホームページ  
からも閲覧することができます。  
<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

天神さんの  
近くです

