

# かみぎょう 6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277号 平成29年5月15日発行

### 6月の行事～教室・つどい以外

お気軽にご参加ください!

#### 教養講座

第3回

## 花を愛でる会

日時：6月15日(木)

午後1時30分～2時30分

場所：当センター ルーム

講師：香風流 林美代子氏

定員：10名(先着順)

申込：6月1日(木)より電話または来所にて受付

費用：800円(事前徴収)

持物：花ばさみ、剣山、雑巾、持帰り用袋

申込み

#### 介護予防事業

### 介護予防講座

## よってや

申込み

「介護予防って何をしたらいいの?」

「家でもできないの?」

「気軽にできたらいいのに・・・」

そんな思いをお持ちの方は、この講座によってみませんか。  
いろいろなメニューを揃えてお待ちしております。  
お誘いあわせのうえ、お越しく下さい。

対象：65歳以上の方

日時：6月13日(火)～毎月第2火曜日～  
午後2時～3時30分

場所：当センター ルーム

講師：上京区介護予防推進センター職員他

費用：無料

共催：上京区地域介護予防推進センター

## 童謡・唱歌同好会

## 会員募集のご案内

開講日時：第2・4土曜日(月2回)

12時30分～2時(撫子)

申込：随時入会可能

講師：河地 彰子氏

場所：当センター ルーム

※6月からの入会となります。

会費：月300円

但し、入会された月から前期または後期分を前納していただきます。

前期分(6月～9月分)・後期分(10月～3月分)

※初回入会のみ500円(楽譜・ファイル代含む)

詳細につきましては、一度ご見学に来て頂いた上で、同好会世話人までお問い合わせください。

#### 多世代交流事業

## 折り紙サロン ～七夕～

作った作品の一部は笹に飾って、警察署や消防署へ児童館の子どもたちが贈ります

日時：6月30日(金)午後1時30分～3時

場所：当センター ルーム

費用：無

広報紙掲載事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象(予定)です

29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。



## 介護予防事業

# 楽しんで!脳トシ&折り紙サロン

～自由参加の脳トシ、折り紙サロンです。

脳トシだけ、折り紙だけでもOK!～

日時：①6月14日(水) ②6月23日(金)

脳トシ：1時～2時

折り紙：2時30分～4時

場所：当センター ホール

講師：二井本澄代氏、センター職員

費用：無料 持物：なし

## 介護予防事業

# 楽しんで!脳トシ(番外編)

～何時に来て大丈夫。

好きな問題を選んで解いていきます。

日時：6月27日(火)

午後1時30分～

場所：当センター ルーム

費用：無料

持物：筆記具、必要な方はめがね

## 上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ ～公園体操リーダー 研修会～

介護予防・健康づくりのお手伝いとして、咲あん上京でラジオ体操、ストレッチ、リズム体操等をしていただくボランティアリーダーの養成研修です。  
ご自身の健康増進も兼ねて一緒に活動してみませんか。

【会場】咲あん上京 1階 (上京区千本通上立売上る作庵町 504)

【日程】6/6(オリエンテーション、公園体操の目的・内容)

6/20(公園体操を覚えよう!! ラジオ体操・ストレッチ編)

6/27(公園体操を覚えよう!! ストレッチ・リズム体操編)

7/4(公園体操を覚えよう!! リズム体操編)

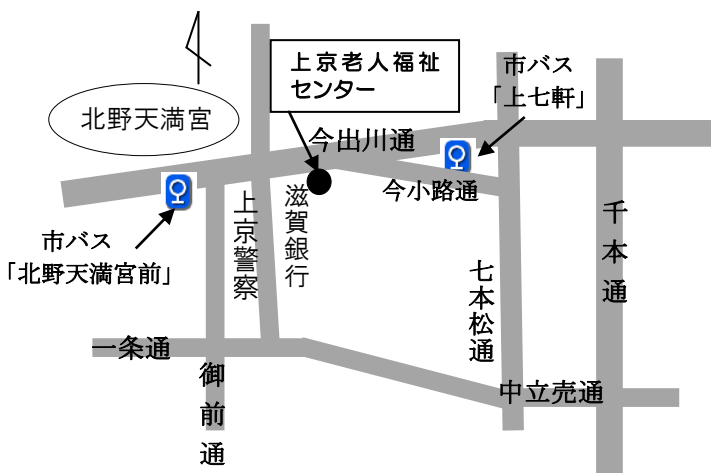
7/18(公園体操を覚えよう!! おさらい)

7/25(公園体操を覚えよう!! おさらい)

いずれも火曜日で 午後2時～3時、全6回

【対象】研修会終了後に咲あん上京でボランティアリーダーとして活動していただける方  
詳細は下記までお問合せ・お申し込みください。

上京区地域介護予防推進センター TEL:417-4707



## 利用資格・利用料・開所時間・休所日

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/>