

2月号 センターだより 洛西



〒610-1146 京都市西京区大原野西境谷町2丁目14-4

電話番号075-335-0766 FAX番号075-335-0870

当センターに駐車場はありません。(公共交通機関をご利用下さい。)

「境谷センター前」バス停下車 徒歩2分

令和6年1月20日発行

京都市社会福祉協議会

京都市洛西老人福祉センター

スマホから
簡単アクセス⇒



祝！「楽朗演芸団」大賞受賞！

京都市健康づくり推進者表彰「生きいきアワード2023」において、当センターで活動されている同好会を中心に結成された「楽朗演芸団」が、見事「大賞」を受賞されました。この賞は、市域での主体的な健康づくり活動を積極的・継続的に取り組み、健康寿命の延伸に向けた気運の醸成に貢献すると認められた個人や団体に贈られるものです。演芸団の皆様は、地域の高齢者施設への訪問公演やオンライン公演など、コロナ禍の時から積極的に活動をしてこられ、今回の大賞受賞につながりました。これまでの活動に敬意を表するとともに、今後もますます活躍されることを願っております。この度は、おめでとうございます！



スマホ講習会第2弾

④地図アプリの利用方法、スマホを安全に使うためのポイント講習会

本講習会は、11月30日(木)に、「京都市地域ITアドバイザー会」の皆さんを講師にお招きして実施した「デジタル活用支援『スマホ使い方講習会④』と同じ内容で実施します。

内容が重なるため、11/30に受講された方は、受講できませんのでご了承ください。

【日時】2月10日(土) 午後1時30分～3時45分

【講師】京滋ユアサ電機(株)様 【会場】集会室(大)

【持ち物】スマホ、筆記用具 ※内容により通信料がかかる場合があります。

【申込】1月29日(月)受付開始 来所又は電話にて先着順 【定員】10名

⑤SNS・コミュニケーションアプリの利用方法講習会

本講習会は、本年1月20日(土)に、「京都市地域ITアドバイザー会」の皆さんを講師にお招きして実施した「デジタル活用支援『スマホ使い方講習会⑤』と同じ内容で実施します。

内容が重なるため、1/20に受講された方は、受講できませんのでご了承ください。

【日時】2月22日(木) 午後1時30分～2時30分

【講師】京滋ユアサ電機(株)様 【会場】集会室(小)

【持ち物】スマホ、筆記用具 ※内容により通信料がかかる場合があります。

【申込】2月6日(火)受付開始 来所又は電話にて先着順 【定員】10名

令和6年度『卓球のつどい』登録者募集

令和6年度の『卓球のつどい』の登録者を募集します。次年度は、「卓球のつどいA・B」を一つにして実施します。現在、登録済みの方も、登録をお願いします。

詳細を明記した「チラシ」を、1月20日(土)から事務所前に設置しますので、必ずご確認のうえ、ご登録ください。

登録期間 1月22日(月)～2月13日(火)(ご登録には利用者カードが必要です)

・先着順ではありません。詳細は「チラシ」で必ずご確認ください。

洛西盆踊り 申込不要・入退場自由 定員 20名

皆様ご存知の「炭坑節」、「江州音頭」、簡単で楽しい「花の盆踊り」等、一緒に踊りましょう。

2月1日(木) 午前11時30分~12時 集会室



オセロを楽しもう 初めての方も、ベテランの方も大歓迎！申込不要です。

【日時】2/1(木)・2/6(火)・2/16(金) → 9:30~11:30

指導者はありません。皆さんで和気あいあいと、楽しんでおられます。



ぬり絵を楽しもう ☆ご自分の色鉛筆をご持参ください。申込不要、入退場自由

お好きな1枚を選んで、ぬり絵をお楽しみください。指導者はありません。(見本1枚50円)

【日時】2/6(火)・2/10(土)・2/24(土) → 13:30~15:30



Let's レクダンス

対象：医師等からの運動制限のない方

すてきな曲に合わせて、楽しく踊って、体も心もリフレッシュしましょう！

【日時】**2月19日(月)**

① 午後1時30分~2時20分 ② 午後2時30分~3時20分

【講師】久野 ひとみ氏 【会場】集会室 【定員】①②各22名

【申込】2月7日(水)受付開始 来所又は電話にて先着順

【持ち物等】かかとの低い底のうすい上靴、動きやすい服装でご参加ください。



健康セミナー「ビューティー講座 ~きれいなお肌のつくり方~」

腸とお肌の密接な関係をお話します。ヤクルト化粧品を使って、丁寧にお肌のお手入れを
するとどうなるのか、お肌の水分チェックを体感していただきます♪

【日時】**2月22日(木)** 午前10時30分~11時30分 【会場】集会室

【講師】近畿中央ヤクルト販売株式会社 職員 【定員】20名

【申込】2月8日(木)受付開始 来所又は電話にて先着順



歴史講座「平安宮の今昔をめぐる①」

大河ドラマ「光る君へ」の平安時代の、平安宮の今昔をめぐる講演会です。

JR二条駅の平安宮の説明版をはじめ、平安宮にまつわる史跡をたどっていきます。

資料を使い、発掘調査のこともまじえて、お話をさせていただきます。ぜひ、ご参加ください。

【日時】**2月29日(木)** 午前10時~11時30分

【講師】元京都市考古資料館館長 永田 信一氏 【会場】教養娯楽室

【申込】2月15日(木)受付開始 来所又は電話にて先着順

【定員】30名 【持ち物】筆記用具 (外出事業ではなく、座学です。)



ものづくり講座「可愛いドライフラワーのミニアレンジメント」

ドライフラワーのアジサイやニゲラを使った可愛いポットタイプのアレンジメントです。
プレゼントに最適です。お部屋のインテリアにも素敵ですよ。長く楽しめます。

【日時】**2月29日(木)** 午後1時30分~3時 【会場】教養娯楽室

【講師】松田幸代 植物雑貨クリエイター 作品は事務所前に展示しています

【申込】1月27日(土)~2月22日(木) 来所のみにて先着順で受付

【持ち物】持ち帰り袋、フラワーバサミ(お持ちでなければ普通のハサミ)

【費用】1000円 申込み時に必要 【定員】10名 **楽しくつくりましょう！**



令和5年度 第3回同好会世話人会

「第3回同好会世話人会」を、下記の日時に、開催いたします。

ご多忙とは存じますが、お世話人様は、各同好会から1名様でのご出席をお願いいたします。

2月17日(土) 10時 ~ 11時頃

令和6年度「簡単エアロ・エクササイズ」受講者募集

音楽に合わせて軽快に体を動かしましょう！（立位の運動が主になります。）

【受講期間】令和6年4月～翌年3月 毎月第2・4金曜日（1年間の登録制・祝日は休み）

【クラス】A組 9:30～10:10 B組 10:30～11:10

【会場】集会室（大小） 【定員】AB各組24名（補欠AB各組3名）

【対象】医師等からの運動制限のない方・75歳以下の方（申込時の満年齢）

【申込】1月25日（木）～2月9日（金）来所でのみ受付・利用者カードが必要です
申込者数が定員を超えた場合は、公開抽選（参加は自由）で受講者を決定。

【抽選】2月21日（水）午前10時 会議室

【発表】2月22日（木）午前10時予定（センター内に3月末まで掲示。）

来所して確認をしてください。

※「やさしい筋トレ」「月曜・木曜のんびり体操」「リラックス・ストレッチ」との重複登録、
重複申込、重複参加はできません。体操の参加はお1人一つまでとなります。

※「令和6年度 簡単エアロ・エクササイズの募集について」のチラシを必ずご確認ください。

令和6年度「リラックス・ストレッチ」受講者募集

椅子に座ってストレッチを行います。気持ちよく体を動かしてリラックスしましょう。

【受講期間】令和6年4月～翌年3月 毎月第2・4木曜日（1年間の登録制・祝日は休み）

【クラス】A組 9:30～10:10 B組 10:30～11:10

【会場】教養娯楽室 【定員】AB各組16名（補欠AB各組3名）

【対象】医師等からの運動制限のない方

【申込】1月25日（木）～2月9日（金）来所でのみ受付・利用者カードが必要です
申込者数が定員を超えた場合は、公開抽選（参加は自由）で受講者を決定。

【抽選】2月21日（水）午前10時 会議室

【発表】2月22日（木）午前10時予定（センター内に3月末まで掲示。）

来所して確認をしてください。

※「やさしい筋トレ」「月曜・木曜のんびり体操」「簡単エアロ・エクササイズ」との重複登録、
重複申込、重複参加はできません。体操の参加はお1人一つまでとなります。

※「令和6年度 リラックス・ストレッチの募集について」のチラシを必ずご確認ください。

作品展示の募集

当センター内の談話コーナー壁面に、作品を展示して下さる方を募集します。

【対象】センター外で活動中のサークル、個人で作品作りをされている方（市内在住60歳以上の方）

【展示期間（予定）】令和6年4月～8月（期間内の約10日間）

【展示場所】当センター談話コーナー 壁面

【展示スペース】横600cm 縦110cm（机、押しピン等の貸出可能）

【申込み】2月5日（月）開始 来所のみで順次受付 先着順



センター大掃除にご協力ありがとうございました！

年末のお忙しいところ、大掃除にご協力くださいました皆様、また、年内の最終活動日に大掃除にご協力くださいました皆様、本当にありがとうございました。お陰様で、センターがすっかりきれいになりました。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。