

(京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター共催事業)

簡単ルールで頭脳戦!

## ボッチャ講座

パラリンピックでおなじみの  
投げる・転がす・ねらう! ボールを  
使ったカーリングのようなゲームです



日時: 7月11日(金)

〔1〕午後1時30分~2時30分

〔2〕午後2時45分~3時45分

講師: 深草・醍醐地域介護予防推進センター職員

定員: 各8名(先着順)

会場: 醍醐老人福祉センター和室

持ち物: 水分補給用飲み物、上靴

動きやすい服装でご参加下さい

申込: 6月27日(金) 午前9時~

電話 ☎ (575-2570) のみにて受付

軽いボールを目標にむけて投げ入れ、チームで楽しみます

脚腰丈夫で若さUP!

## 健康リズム体操

歌いながらリズムに合せ楽しく全身を動かします。  
声を出すことで気分も良くなり上手に体を動かせ、  
呼吸筋や声帯の老化も防げます。

日時: 7月29日(火)

午後2時~3時30分

定員: 50名(先着順)

会場: 集会室

持ち物: 水分補給用飲み物、汗拭きタオル、

上靴(運動ができる靴)、動きやすい服装で  
ご参加ください

申込: 7月15日(火) 午前9時~

電話 ☎ (575-2570) のみにて受付

協力: 大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部

リズム体操研究会講師



## \*盆踊りのつどい②\*追加募集!

令和7年4月~令和8年3月の「盆踊りのつどい②」に  
つきまして、追加募集することになりました。先着順  
に受付いたしますので、事務所に申し出て下さい。

日時: 7月17日(木)~ 参加

毎月第1・3木曜日 14:45~15:45

定員: 10名(先着順)

持ち物: 水分補給用飲み物、上靴、動きやすい服装

申込: 6月26日(木) 午前9時~

「利用者カード」を提示の上、受付表に

「名前」「連絡先」を記入して下さい。

## 予告 同好会世話人様へのお知らせ

### 作品展・舞台発表会運営委員会

今年度、予定している同好会発表会(作品展・舞台発表  
表)について話し合います。下記の日時に、対象の同  
好会の世話人様のご参加をお願いいたします。

※各同好会からの出席者は2名以内とします。

欠席の場合は代理をたて、必ず1名は出席してください。

約1時間で終了予定です

場所: センター会議室 持ち物: 筆記用具、上履き

### 世話人会① 作品展運営委員会

日時: 8月28日(木) 午前9時30分~

同好会: 書道フェリジ・書道和・都てまりAB・写仏

俳句・新聞ちぎり絵・絵てがみAB・書道初級

### 世話人会② 舞台発表会運営委員会

日時: 8月28日(木) 午前11時~

同好会: 新舞踊AB・社交ダンスフェリジ・社交ダンスA

社交ダンスB・太極拳フェリジ・太極拳ほほえみ

かがやき・太極拳B1B2・フォークダンスカワラ

フォークダンスフェリジ・フラダンスフェリジ

フラダンスAB・コーラスフェリジ・コーラスAB

詩吟・謡曲観世流・謡曲金剛流・民謡フェリジ

リズムダンス

※出演可否のアンケートは6月23日(月)までに提出して  
ください

(京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター共催事業)

## 脳活講座(月曜日・全6回)

認知症についての講座や体操、簡単なゲームなど

日時: 7/14・28、8/18・25、

9/8・22

① 午後2時~

② 午後3時15分~

※①と②は同じ内容です

会場: 醍醐老人福祉センター会議室

講師: 社会福祉士 内藤 隆さん

深草・醍醐地域介護予防推進センター職員

定員: 各10名

持ち物: 筆記用具、水分補給用飲み物、上履き

申込: 6月30日(月)午前8時30分より受付開始

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎ (641-2543) に直接お申し込み下さい

対象: 醍醐支所管内にお住まいの方優先



「いきいき筋トレ」「俺の筋トレ」  
「ステッププラス」「盆踊り」「ディスコン」  
「ぬり絵のつどい」「卓球つどい」

無断欠席が2ヶ月続いた場合は退会となります。  
お休みの時は、必ずセンター(電話575-2570)  
までご連絡をお願いします

# 醍醐老人福祉センターだより7月号



[令和7年6月20日発行]

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市醍醐老人福祉センター

〒601 2375 京都市伏見区醍醐高畑町 30-1

TEL 575-2570 / FAX 575-2627

ホームページ <https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/wakawaka/roujinfukushicenter/daigo>

老人福祉センターの利用条件

【対象】市内在住の60歳以上の方

【利用料】無料(実費は負担)

【利用時間】午前9時~午後5時

【休所日】日曜・祝日・年末年始

(12月29日~1月3日)

## おりがみサロン醍醐

今月は

「あさがお」です!



日時: 7月11日(金)

① 午前9時15分~10時30分

② 午前10時45分~12時

講師: 二井本 澄代さん

定員: 各12名(先着順) 会場: 会議室

持ち物: 折り紙(15cm×15cm10枚以上)、

のり、ハサミ、定規、必要な方はメガネ、

水分補給用飲み物、上履き

申込: ①②どちらか一つにお申し込み下さい

6月28日(土) 午前9時~

電話 ☎ (575-2570) のみにて受付

※折り図などのみのお渡しはいたしません

## スカイクロス

スカイクロスは、京都発祥の、輪投げ  
とゴルフをミックスしたようなゲームです

日時: 7月19日(土)

〔1〕午後1時30分~2時30分

〔2〕午後2時45分~3時45分

講師: 寺尾 和紘さん

(日本スカイクロス協会審判員)

定員: 各12名(先着順)

会場: 集会室

持ち物: 水分補給用飲み物、上靴

動きやすい服装でご参加下さい

申込: 7月5日(土) 午前9時~

電話 ☎ (575-2570) のみにて受付

布製の軽いリングを、目標のコーンに最後に投げ入れる  
ためコースを回り、繰り返し投げて楽しみます



## 事業報告

こんなことを  
しました

令和7年5月17日

将棋同好会

第92回 太閤戦

山下さん初優勝!



LINEで広報紙・講座情報  
など発信しています!(!)

センターに電話する際は、番号の押し間違い  
のないようにお願いします

## うたごえサロン

前回大好評! ピアノとフルート

・チェロの生演奏で、

みんなで楽しく歌いましょう

日時: 7月26日(土)

午後1時30分~3時30分

演奏: 京都ピアノとうたの音楽ひろば

上平 知子さん(ピアノ)

氏本 皓之さん(フルート)

精松 健一さん(チェロ)

定員: 50名(先着順)

対象: 6月28日(土)に参加していない方

6月参加(当日欠席含む)の方は「待機者」として  
先着順で受け付けます

午後3時30分の最後までご参加できる方

会場: 会議室

持ち物: 不織布マスク(布マスクはXです)

必要な方はメガネ、水分補給用飲み物、上履き

申込: 7月12日(土) 午前9時~

電話 ☎ (575-2570) のみにて受付

☆6月の未受講者を優先し、7月19日(土)時点で

定員に達しなければ待機者に連絡します。

※不織布マスク着用で感染対策を講じながら歌います

※新型コロナウイルス等感染状況により内容が変更

または中止になる場合があります

※感染対策のため休憩を兼ねて換気を2回行います



上履きを必ずお持ちください。

センターは二足制です。

水分補給用飲み物も忘れずに。



# 京都市醍醐老人福祉センター 令和7年7月予定表



広報紙の発行は  
毎月20日です

広報紙掲載事業は、  
すべていきいきシニアポ  
イント5ポイントです



健康長寿のまち・京都

☆すべての事業は申込・登録を済ませている方が参加できます。

曜日	月		火		水		木		金		土			
日にち	7		8		9		10		11		12			
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
集会室	<b>ぬり絵のつどい</b> ①と②は同じ絵をします 7/5①、12② ③と④は同じ絵をします 7/19③、24④		卓球B 9:00~11:50	フラダンスA 13:00~14:20 フラダンスB 14:40~16:00	俺の筋トレ 10:30~11:30	太極拳B1 13:00~14:20 太極拳B2 14:30~15:50	☆卓球A 9:00~11:50	☆盆踊り ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	新舞踊A 9:00~10:45 新舞踊B 10:45~12:00	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレA 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~11:50	☆ディスコン 13:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:30		
会議室			絵てがみA 10:00~11:50	椅子ヨガ A13:30~14:30 B14:45~15:45	謡曲金剛流 10:00~12:00	俳句 13:00~15:30	謡曲観世流 10:00~12:00	生きいきサロン 13:30~15:00	書道チャレンジ 9:10~10:30 書道 和(なごみ) 10:40~12:00	詩吟 13:30~15:00	コーラス A9:30~10:40 B10:50~12:00			☆ぬり絵のつどい① 13:30~14:50
和室				囲碁・将棋 12:00~16:20	カラオケ火 9:00~12:00		カラオケ水 9:00~12:00		健康ヨガ 10:00~11:00	囲碁・将棋 12:00~16:20		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30		囲碁・将棋 12:00~16:20
日にち			7		8		9		10		11		12	
集会室	卓球A 9:00~11:50	社交ダンスA 13:00~14:20 社交ダンスチャレンジ 14:30~16:00	卓球B 9:00~11:50	リズムダンス 12:30~14:00 ステッププラス 14:30~15:30	○推進体操教室 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	太極拳(ほほえみ) 13:00~14:20 太極拳(かがやき) 14:30~15:50	☆卓球A 9:00~11:50	フォークダンス・サン 13:00~14:20 フォークダンス・チェリ 14:45~16:05	いきいき筋トレC 10:30~11:30	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~11:50	社交ダンスB 13:00~16:00		
会議室				ハーモニカ同好会 13:30~15:30	謡曲観世流 10:00~12:00	生きいきサロン 13:30~15:00		民謡チャレンジ 13:30~15:30	おりがみサロン ①9:15~10:30 ②10:45~12:00	コーラスチャレンジ 12:45~14:00 楽しい英語 14:30~16:00	☆ぬり絵のつどい② 10:00~11:20	脳トレオレンジ 13:30~15:30		
和室					カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00		ヨーガ 10:30~11:30	囲碁・将棋 12:00~16:20	ボッチャ ①13:30~14:30 ②14:45~15:45		囲碁・将棋 12:00~16:20		
日にち	14		15		16		17		18		19			
集会室	卓球A 9:00~11:50	社交ダンスチャレンジ 13:30~14:40 社交ダンスA 14:50~16:00	卓球B 9:00~11:50	フラダンスA 13:00~14:20 フラダンスB 14:40~16:00	推進センター	太極拳B1 13:00~14:20 太極拳B2 14:30~15:50	☆卓球A 9:00~11:50	☆盆踊り ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	新舞踊A 9:00~10:45 新舞踊B 10:45~12:00	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレA 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~11:50	スカイクロス ①13:30~14:30 ②14:45~15:45		
会議室	書道初級 9:10~10:40	○脳活講座 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15	絵てがみB 10:00~11:50	俳句 13:00~15:30	都てまりB 9:10~10:40 都てまりA 10:40~12:00	生きいきサロン 13:30~15:00	書道チャレンジ 9:10~10:30 書道 和(なごみ) 10:40~12:00	詩吟 13:30~15:00	コーラス A9:30~10:40 B10:50~12:00	写 仏 13:30~15:30		☆ぬり絵のつどい③ 13:30~14:50		
和室		囲碁・将棋 12:00~16:20	カラオケ火 9:00~12:00		カラオケ水 9:00~12:00			囲碁・将棋 12:00~16:20		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30	将棋	囲碁・将棋 12:00~16:20		
日にち	21 海の日		22		23		24		25		26			
集会室			卓球B 9:00~11:50	リズムダンス 12:30~14:00 ステッププラス 14:30~15:30	○推進体操教室 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	太極拳(ほほえみ) 13:00~14:20 太極拳(かがやき) 14:30~15:50	☆卓球A 9:00~11:50	フォークダンス・サン 13:00~14:20 フォークダンス・チェリ 14:45~16:05	いきいき筋トレC 10:30~11:30	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~11:50	社交ダンスB 13:00~16:00		
会議室			謡曲金剛流 10:00~12:00	新聞ちぎり絵 13:30~15:00	謡曲観世流 10:00~12:00	生きいきサロン 13:30~15:00	☆ぬり絵のつどい④ 10:00~11:20	民謡チャレンジ 13:30~15:30		コーラスチャレンジ 12:45~14:00 楽しい英語 14:30~16:00			うたごえサロン 13:30~15:30	
和室				カラオケ火 9:00~12:00	ハーモニカ同好会 13:30~15:30	カラオケ水 9:00~12:00		ヨーガ 10:30~11:30	囲碁・将棋 12:00~16:20					囲碁・将棋 12:00~16:20
日にち			21 海の日		22		23		24		25		26	
集会室	卓球A 9:00~11:50	社交ダンスチャレンジ 13:30~14:40 社交ダンスA 14:50~16:00	卓球B 9:00~11:50	フラダンスA 13:00~14:20 フラダンスB 14:40~16:00	○推進体操教室 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	太極拳B1 13:00~14:20 太極拳B2 14:30~15:50	☆卓球A 9:00~11:50	☆盆踊り ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	新舞踊A 9:00~10:45 新舞踊B 10:45~12:00	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレA 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~11:50	スカイクロス ①13:30~14:30 ②14:45~15:45		
会議室	書道初級 9:10~10:40	○脳活講座 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15	絵てがみB 10:00~11:50	俳句 13:00~15:30	都てまりB 9:10~10:40 都てまりA 10:40~12:00	生きいきサロン 13:30~15:00	書道チャレンジ 9:10~10:30 書道 和(なごみ) 10:40~12:00	詩吟 13:30~15:00	コーラス A9:30~10:40 B10:50~12:00	写 仏 13:30~15:30		☆ぬり絵のつどい③ 13:30~14:50		
和室		囲碁・将棋 12:00~16:20	カラオケ火 9:00~12:00		カラオケ水 9:00~12:00			囲碁・将棋 12:00~16:20		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30	将棋	囲碁・将棋 12:00~16:20		
日にち	28		29		30		31							
集会室	卓球A 9:00~11:50	社交ダンスチャレンジ 13:30~14:40 社交ダンスA 14:50~16:00	卓球B 9:00~11:50	健康リズム体操 14:00~15:30	○推進体操教室 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	フラダンスA 13:00~14:20 フラダンスB 14:40~16:00	☆卓球A 9:00~11:50							
会議室	書道初級 9:10~10:40	○脳活講座 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15												
和室		囲碁・将棋 12:00~16:20	カラオケ火 9:00~12:00		カラオケ水 9:30~12:00						囲碁・将棋 12:00~16:20			

◆会名だけの表記は同好会の活動です。(例)「卓球A」⇒「卓球A同好会」  
◆会名の前に☆印のある表記は「つどい」です。(例)「☆卓球A」⇒「卓球Aつどい」  
◆二重枠はセンター主催事業、○印は介護予防推進センター等他機関との連携事業です。

### \*俺の筋トレ\*追加募集!男性限定!

令和7年4月~令和8年3月の「俺の筋トレ」につきまして、追加募集をしています。先着順に受付いたしますので、事務所に申し出てください。  
日時: 毎月第1水曜日 10:30~11:30  
定員: 9名(先着順)  
内容: 転倒によるけが(骨折)を予防する、筋力トレーニング。主に椅子に座って行います。  
申込: 6月25日(水) 午前9時~  
「利用者カード」を提示の上、受付表に「名前」「連絡先」を記入してください。

### 醍醐老人福祉センター

伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロ西館1階  
TEL 575-2570  
FAX 575-2627  
最寄り 地下鉄 東西線「醍醐駅」  
交通機関 京阪バス「醍醐駅」  
バス「パセオダイゴロ西館」  
徒歩10分

### 水分補給 熱中症に注意

こまめに水分補給しましょう  
•のどが渇く前に水分補給  
•1日当たり1,2リットルを目安に  
•大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに