

～伏見老人福祉センターだより～

ふ し み

# 伏水7月号

発行：京都市伏見老人福祉センター  
〒612-8318 京都市伏見区紙子屋町 544  
伏見社会福祉総合センター2階  
電話：603-1285

< 令和7年6月20日発行 >

● 対象：京都市内在住60才以上の方





スマホからご覧になる方はこちらから

## 健康はつらつ!!

### ～健康づくりのために栄養～

ミニ講座とイスに座って体操、脳トレをします。

日時：7月4日(金) ①午後1時～2時20分  
②午後2時30分～4時

場所：2階 第1会議室

講師：サンシャイン 文氏

定員：各15名(先着順、代理不可)

申込み：6月25日(水) 午前9時～

※お電話か来所にて、①②どちらかにお申込み下さい。



## 楽しい工房

### ～折り紙で季節の花～

日時：7月3日(木) 午後1時30分～4時

場所：2階 第1会議室 (朝顔)

講師：サンシャイン 文氏

定員：15名(先着順、代理不可)

申込み：6月23日(月) 午前9時～(電話/来所)

持ち物：木工用ボンド、ハサミ、飲み物

材料費：200円(当日、講師にお渡し下さい。)



## みんなのヘルスケア講座

### ～ストレッチ・脳トレ体操～

日時：7月11日(金)

① 午前10時～10時40分  
② 午前11時～11時40分

場所：2階 第1会議室

講師：京都市伏見地域介護予防推進センター

定員：各10名(先着順、代理不可)

申込み：6月27日(金) 午前9時～

お電話か来所にてお申込み下さい。

※①と②は内容が同じのため、どちらかに申込みください。



## ぬり絵のつと

日時：①7月12日(土) 和室 午前10時～12時  
②7月30日(水) 集会室 午後1時30分～3時30分

持ち物：色鉛筆、飲み物

教材費：カラー見本50円 台紙10円

定員：20名程度

★申し込み不要!!  
★自由参加です!!



**初心者対象**

## スマホ講座 (LINE\*友だち)

＊日時：① 令和7年7月11日(金) 午前9時30分～11時 和室  
② 令和7年7月25日(金) 午前9時30分～11時 和室

＊講師：伊藤 千佐世 氏

＊定員：各16名(先着順)

＊申込み：6月27日(金) 午後1時～電話のみで受付します。(先着順・代理不可)

※①と②は内容が同じのため、どちらかに申込みください。両方の受講はできません。

＊対象者：市内在住の60歳以上の方。スマホの操作について初心者の方。

＊持ち物：スマートフォン・筆記用具・飲み物

＊費用：テキスト代(200円) 当日、講師に渡してください。

＊内容：1.友だち追加 2.友だち追加 カメラを出す 3.練習\*講師を友だち追加 4.友だち追加 QRコード 1 5.友だち追加 QRコード 2 6.知り合いかも? 7.友だちのブロック



## 100歳体操

### ～チューブを使って筋トレ・ストレッチ～

日時：7月1日(火) 9時～10時

場所：集会室

持ち物：飲み物、上靴、筆記用具

講師：二条城北鍼灸・指圧マッサージ 百寿 Japan 代表 梅原浩垂 氏

定員：40名(先着順、代理不可)

申込み：6月23日(月) 午後1時～ 電話/来所

※ 時間と場所が代わりました!!



## エコクラフト講座

### ～ひまわりのブローチ～

① ②

日程：7月19日(土) 午後1時～4時

講師：永口 京子氏

場所：2階 第1会議室

持ち物：木工用ボンド・はさみ・洗濯バサミ 下敷き

材料費：1ヶ300円(2種類あり) (当日、講師にお渡しください) 番号を選んでお申込みください (1つでも、2つでも、可)

定員：15名(先着順、代理不可)

申込み：7月4日(金) 午前9時～(電話/来所)



## 睡眠講座

### ～健康寿命を延ばす睡眠法～

健やかに齢を重ねていくには良質な睡眠がとても重要です。朝までぐっすり眠って目覚めも爽やかになるためのコツを教えてください。あわせて体中のツボが集まる「足の裏」の効果的なツボ押しの説明もあります。

日時：7月31日(木) ぐっすり 午後1時30分～3時

場所：集会室

定員：30名

持ち物：筆記用具、上履き、飲み物

講師：足つぼマッサージ&ストレッチ 睡眠指導士 荻 新一氏

申込み：7月16日(水) 9時より お電話か来所にてお申込み下さい。



## 脳トレプリントの時間

日時：7月26日(土)

① 午前10時～11時30分  
② 午後1時30分～3時

定員：各20名

持ち物：筆記用具、飲み物

場所：2階 第1会議室

参加費：無料(追加分はコピー代徴収します)

申込：7月11日(金) 午前9時～先着順 (電話か来所にて)

※①か②のどちらかにお申込み下さい。

## みんなの歌声ひろば

### ～いっしょに楽しく歌いましょう～

(童謡・唱歌・懐メロなど)

日時：7月30日(水) 午前 9時30分～ 午前 10時30分

場所：集会室

持ち物：飲み物、上靴

講師：小谷 直子 氏

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：50名(先着順、代理不可)

申込み：7月14日(月) 午前9時より お電話か来所にてお申込み下さい。



令和7年度作品展示発表  
8月4日まで絵手紙同好会の皆さんの作品を順次展示されますのでお楽しみに!

★同好会世話人会議を開催しました★

5月30日(金) 新年度第1回の「世話人会議」を開催しました。世話人の皆様にはお忙しい中ご出席いただきありがとうございました。会議の内容を、会員と講師にお伝えくださいますようお願いいたします。

本年度、発表会出演希望・展示希望の同好会は、事務局にお知らせください。

- ・作品展示発表(随時申込)
- ・ふれあい祭り 10月25日(土) (申込7月中)
- ・舞台発表会 3月14日(土) (申込8月中)

令和7年7月 予定表

※ 入室開始時間は午前は9時～、午後は12時30分～です。

※ 交代で入室する場合は、前の利用者の皆さんが退室されてから入室してください。

曜日	月		火		水		木		金		土	
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
日	1日		2日		3日		4日		5日		6日	
和室	★予定表の※印は祝日等による活動日の振替です。 ★予定が変更になる場合がありますので、事務所前の掲示板にてご確認ください。 ★同好会は高齢者の自主活動です。入会希望者は活動日にご見学のうえ、同好会世話人にお申し込みください。		ココから体操 9:00~9:30	スマホ同好会 13:30~15:00	昭和男の筋トレ 10:00~11:00	五行歌同好会 12:30~16:00	抹茶同好会 9:00~12:00	カラオケ同好会 12:30~16:30	煎茶同好会 9:30~11:30	カラオケ雅同好会 13:00~15:30	水墨画同好会 10:00~12:00	●○囲碁・将棋 12:30~16:00
集会室	100歳体操 9:00~10:00	卓球同好会B 12:30~16:30	書道同好会A 9:00~10:30	生きいきサロン 13:30~15:00	ココから体操 9:00~9:45	卓球同好会C 12:30~16:30	民謡同好会 10:00~11:30	卓球同好会A 12:30~16:30	ココから体操 9:00~9:45	ダンス同好会P 12:30~16:00	ココから体操 9:00~9:45	社交ダンス同好会A 10:00~11:30
社協会議室	コーラス同好会 10:30~11:40		書道同好会B 10:40~12:10		ファイン体操教室 10:00~12:00		楽しい工房 13:30~16:00		健康はつらつ ①13:30~14:20 ②14:30~16:00			
日	7日		8日		9日		10日		11日		12日	
和室	布花同好会 9:30~11:30	絵手紙同好会 13:30~15:30	いきいき筋トレ① 9:40~10:55	ギター同好会 A12:30~13:45 B13:50~15:05 C15:10~16:30	いきいき筋トレ① 9:30~10:45	●○囲碁・将棋 12:30~16:00	楽典同好会 10:00~12:00	カラオケ同好会 12:30~16:30	スマホ講座 9:30~11:00	舞踊同好会 13:00~15:30	ぬり絵のつどい 10:00~12:00	●○囲碁・将棋 12:30~16:00
集会室	ビリヤード同好会 9:00~11:45	健康体操同好会 13:30~15:00	いきいき筋トレ② 11:00~12:15	卓球同好会B 12:30~16:30	いきいき筋トレ② 10:50~12:10	生きいきサロン 13:30~15:00	ココから体操 9:00~9:45	卓球同好会C 12:30~16:30	たのしい英会話同好会 9:45~11:45	ふれあい社交ダンス同好会 13:00~15:00	ココから体操 9:00~9:45	ダンス同好会P 12:30~16:00
社協会議室			ココから体操 9:00~9:30				ファイン体操教室 10:00~12:00		みんなのヘルスケア講座 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40		社交ダンス同好会A 10:00~11:30	
日	14日		15日		16日		17日		18日		19日	
和室	大正琴同好会 9:30~11:30	ハワイアンフラ同好会 A13:00~14:00 B14:15~15:30	昭和男の筋トレ 10:00~11:00	ちぎり絵同好会 13:00~16:00	ヨガ同好会 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	五行歌同好会 12:30~16:00	抹茶同好会 9:00~12:00	カラオケ同好会 12:30~16:30	煎茶同好会 9:30~11:30	カラオケ雅同好会 13:00~15:30	水墨画同好会 10:00~12:00	●○囲碁・将棋 12:30~16:00
集会室	ビリヤード同好会 9:00~11:45	卓球同好会D 12:30~16:30	ココから体操 9:00~9:30	卓球同好会B 12:30~16:30	書道同好会A 9:00~10:30	生きいきサロン 13:30~15:00	ココから体操 9:00~9:45	卓球同好会C 12:30~16:30	民謡同好会 10:00~11:30	卓球同好会A 12:30~16:30	ココから体操 9:00~9:45	ダンス同好会P 12:30~16:00
社協会議室			コーラス同好会 10:00~11:40		書道同好会B 10:40~12:10		ファイン体操教室 10:00~12:00				社交ダンス同好会A 10:00~11:30	エコクラフト 13:00~16:00
日	21日		22日		23日		24日		25日		26日	
和室			いきいき筋トレ① 9:40~10:55	ギター同好会 A12:30~13:45 B13:50~15:05 C15:10~16:30	いきいき筋トレ① 9:30~10:45	●○囲碁・将棋 12:30~16:00	楽典同好会 10:00~12:00	カラオケ同好会 12:30~16:30	スマホ講座 9:30~11:00	舞踊同好会 13:00~15:30		●○囲碁・将棋 12:30~16:00
集会室			いきいき筋トレ② 11:00~12:15	卓球同好会B 12:30~16:30	いきいき筋トレ② 10:50~12:10	生きいきサロン 13:30~15:00	ココから体操 9:00~9:45	卓球同好会D 12:30~16:30	たのしい英会話同好会 9:45~11:45	卓球同好会A 12:30~16:30	ココから体操 9:00~9:45	ダンス同好会P 12:30~16:00
社協会議室			ココから体操 9:00~9:30				ファイン体操教室 10:00~12:00				社交ダンス同好会A 10:00~11:30	脳トレプリント① 10:00~11:30
日	28日		29日		30日		31日					
和室	大正琴同好会 9:30~11:30	ハワイアンフラ同好会 A13:00~14:00 B14:15~15:30				●○囲碁・将棋 12:30~16:00	※布花同好会 9:30~11:30					
集会室	ビリヤード同好会 9:00~11:45	卓球同好会D 12:30~16:30	ココから体操 9:00~9:30	※健康体操同好会 13:30~15:00	♪みんなの歌声ひろば 9:30~10:30	ぬり絵のつどい 13:30~15:30	ココから体操 9:00~9:45	睡眠講座 13:30~15:00				
社協会議室							ファイン体操教室 10:00~12:00					