

ふしみ ～伏見老人福祉センターだより～

伏水 6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6年5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れる方はこちらから

健康はつらつ!!

～季節の変わり目を気持ちよく過ごしましょう～

ミニ講座とイスに座って体操、脳トレをします。


日時：6月7日（金）午後1時30分～3時
場所：伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室
講師：サンシャイン 文氏
定員：20名（先着順、代理不可）
申込み：5月27日（月）午前9時～
お電話か来所にてお申込み下さい。



楽しい工房

～季節の折り紙～

日時：6月6日（木）午後1時30分～4時
場所：伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室
講師：サンシャイン 文氏
定員：15名（先着順、代理不可）
申込み：5月24日（金）午前9時～（電話/来所）
材料費：200円（当日徴収）




みんなのヘルスケア講座

～ストッチ・脳トレ体操～

日時：6月28日（金）
① 午後2時～2時40分
② 午後3時～3時40分
場所：伏見社会福祉総合センター2階 第1会議室
講師：伏見地域介護予防推進センター 柔道整復師 西浦 由里恵氏
定員：各10名（先着順、代理不可）
申込み：6月14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。

認知症予防のためにできることって？




《一般娯楽事業》

ぬり絵のつどい

日時：① 6月 8日（土）和室 午前10時～12時
② 6月17日（月）和室 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!!



スマホ講座5

～電話のかけ方と連絡先の登録～


日時：令和6年6月12日（水）午前9時30分～正午
会場：伏見老人福祉センター和室
講師：伊藤 千佐世氏
定員：16名（先着順）
申込：5月28日（火）午前9時から
電話のみで受付します。（先着順・代理不可）
持ち物：スマートフォン・筆記用具・飲料水
費用：テキスト代（200円）が必要です。
内容：電話のかけ方・受け方・切り方、連絡先登録・編集・削除 など



スマホ講座6

～カメラの使い方と写真の送り方～


日時：令和6年6月26日（水）午前9時30分～正午
会場：伏見老人福祉センター和室
講師：伊藤 千佐世氏
定員：16名（先着順）
申込：6月13日（木）午前9時から
電話のみで受付します。（先着順・代理不可）
持ち物：スマートフォン・筆記用具・飲料水
費用：テキスト代（200円）が必要です。
内容：写真を撮る、写真の保存・整理・削除 送られてきた写真について、写真を送る など



100歳生きいき体操

～身体のプロが教える健康知識～

日時：6月4日（火）午前10時～11時
場所：伏見老人福祉センター 和室
持ち物：飲み物、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
対象：市内在住の60歳以上の方
定員：20名（先着順、代理不可）
申込み：5月22日（水）午前9時より




伏見区社協地域支え合い活動と伏見老センのコラボによる スマホ相談・交流会

スマホを持っているけど使い方が・・・ 同じ高齢者同士で分かち合いませんか？

＊日時：令和6年6月27日（木）午前9時30分～11時30分
＊会場：伏見社会福祉総合センター第1会議室

☆申し込み不要・出入り自由
スマホ講座の コンシェルジュさんと 交流しながら楽しい時間を 過ごしましょう



NEW 申込不要

脳トレプリントの時間

簡単で楽しい 脳トレクイズでやわらか脳を！
漢字・数字・パズルなどのプリントを自由に楽しんでいただきます

日時：6月13日（木）午後1時30分～3時30分
場所：伏見老セン 集会室
持ち物：筆記用具、飲み物、上靴
参加費：無料
★申し込み不要!! ★自由参加です!!



～いっしょに楽しく歌いましょう～

みんなの歌声ひろば

（童謡・唱歌・懐メロなど）

日時：6月29日（土）午前10時～11時
場所：伏見老セン集会室
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：30名（先着順、代理不可）
申込み：6月12日（水）午前9時より
お電話か来所にてお申込み下さい。



利用者カード更新のお願い

市内老人福祉センターでは、利用される皆さんに緊急時の連絡に使用するため「京都市老人福祉センター 利用者カード」を発行しています。（利用者カードは市内共通）

【新規登録】
初めて老人福祉センターをご利用の方
●「京都市老人福祉センター利用者カード」を発行しますので事務所にお申し出ください。

【更新の手続き】既にカードをお持ちの方
●令和6年度更新欄にセンター印を押印します。
※複数の老人福祉センターを利用されている方は、全てのセンターで手続きしてください。

令和6年度作品展示発表

6月29日まで水墨画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！



健康長寿のまち・京都

いきいきシニアポイントについて

（対象：京都市内在住65才以上の方）
毎日の健康づくりなど介護予防につながる取組の成果を記録することで、ポイントが貯ります。50ポイント以上貯まればプレゼント抽選に応募することが出来ます。

第1回締切 6月30日

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	★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、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。											
和室												
集会室												
社協会議室												
日	3日		4日		5日		6日		7日		8日	
和室	布花同好会 9:30~11:30	絵手紙同好会 13:30~15:30	100歳 生きいき体操 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 13:00~16:00	煎茶同好会 9:30~11:30	カラオケ雅同好会 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	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P同好会 12:30~16:00
社協会議室			コーラス同好会 10:00~11:30		書道同好会B 10:40~12:10		ファイン体操教室 10:00~12:00				ダンスA同好会 10:00~11:30	
日	10日		11日		12日		13日		14日		15日	
和室		ハワイアンフ ラ同好会 A13:00~14:00 B14:15~15:30	謡曲同好会 9:30~11:30	ギター同好会 A12:30~13:45 B13:50~15:05 C15:10~16:30	スマホ講座5 9:30~11:30	●○囲碁・将棋 12:30~16:00	楽典同好会 10:00~12:00	カラオケ同好会 13:00~16:00		舞踊同好会 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	いきいき筋トレ① 9:30~10:45 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	脳トレプリントの 時間 13:30~15:30	たのしい英会話 同好会 10:00~11:45	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P同好会 12:30~16:00
社協会議室			いきいき筋トレ ①9:40~10:55 ②11:00~12:15				ファイン体操教室 10:00~12:00				ダンスA同好会 10:00~11:30	
日	17日		18日		19日		20日		21日		22日	
和室	布花同好会 9:30~11:30	ぬり絵のつどい 13:30~15:30	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 13:00~16:00	煎茶同好会 9:30~11:30	カラオケ雅同好会 13:00~15:30		●○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	ココから体操 9:00~9:30	卓球同好会D 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P同好会 12:30~16:00
社協会議室			コーラス同好会 10:00~11:30		書道同好会B 10:40~12:10		ファイン体操教室 10:00~12:00				ダンスA同好会 10:00~11:30	
日	24日		25日		26日		27日		28日		29日	
和室	卓球同好会 役員会議 10:00~12:00	ハワイアンフ ラ同好会 A13:00~14:00 B14:15~15:30	謡曲同好会 9:30~11:30	ギター同好会 A12:30~13:45 B13:50~15:05 C15:10~16:30	スマホ講座6 9:30~11:30	●○囲碁・将棋 12:30~16:00	楽典同好会 10:00~12:00	カラオケ同好会 13:00~16:00	大正琴同好会 9:30~11:30	舞踊同好会 13:00~15:30		●○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	いきいき筋トレ① 9:30~10:45 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 10:00~11:45	卓球同好会A 12:30~16:30	ココから体操 9:00~9:45	※ダンスP同好会 12:30~16:00
社協会議室			いきいき筋トレ ①9:40~10:55 ②11:00~12:15				ファイン体操教室 10:00~12:00				みんなの歌声ひろば 10:00~11:00	
日												
社協会議室							スマホ相談・交流会 9:30~11:30			みんなのヘルスクア講座 ①14:00~14:40 ②15:00~15:40		