

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7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る方はこちらから

健康はつらつ!!

～健康づくりのために運動!～

ミニ講座とイスに座って体操、脳トレをします。

日時：6月6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：5月26日(月) 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：6月5日(木) 午後1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：15名(先着順、代理不可)

申込み：5月21日(水)

午前9時～(電話/来所)

持ち物：木工ボンド、ハサミ、飲み物

材料費：200円(当日、講師に渡してください)



みんなのヘルスケア講座

～認知症予防の食事について～

日時：6月13日(金)

① 午前10時～10時40分
② 午前11時～11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：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：5月28日(水) 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。



ぬり絵のつどい

日時：①6月3日(火) 和室 午後1時30分～3時30分
②6月28日(土) 和室 午前10時～12時

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!!



100歳体操

～チューブを使って筋トレ・ストレッチ～

日時：6月3日(火)

9時～10時

場所：伏見者セン集会室

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：5月23日(金) 午前9時～ 電話/来所

※時間と場所が代わりました!!



健康ウォーキング

～健康長寿をめざした歩き方と強度で～

みんな楽しく歩こう!



日時：6月14日(土) 午前10時～11時

場所：和室に集合し、屋上でウォーク

雨の場合 和室で運動

持ち物：飲み物、外履き運動靴

講師：伏見老人福祉センター職員

対象：市内在住の60歳以上の方

医師から運動制限されていない方

定員：15名(先着順、代理不可)

申込み：6月2日(月) 午前9時より

お電話か来所にてお申込み下さい。

台風等接近時のセンター事業の実施について

暴風警報や特別警報発令の有無がポイントです

●午前7時の時点で、京都・亀岡地域に暴風警報や大雨・暴風等の特別警報が発令中の場合は、臨時閉所となります。

●開所時間中に暴風警報又は特別警報が発令された場合も、事業中止、臨時閉所となります。

●臨時閉所中に暴風警報が解除された場合は、建物・備品の点検を行い、安全の確認や条件が整い次第、開所し事業を実施します。

脳トレプリントの時間

日時：6月28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：総合センター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：6月13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：6月30日(月)

午後2時～3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：50名(先着順、代理不可)

申込み：6月16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
6月16日まで布花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!

初心者対象

スマホ講座(LINE*使ってみよう)



*日時：① 令和7年6月13日(金) 午前9時30分～11時 和室
② 令和7年6月27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：5月23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.LINE(ライン) 2.ホーム画面 3.トーク*はじめ方 4.トーク*アイコン説明

5.Keepメモ 6.Keepメモに送信 7.送信したトークの削除

おねがい

忘れものや靴の履き間違いが多いです。
お帰りの際はもう一度確かめてください。
3ヶ月を超えた忘れ物は廃棄処分します。
長期間、置きっぱなしの靴やスリッパも
お持ち帰り下さい。
私物の管理は各々で、
お願いします。



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	2日		3日		4日		5日		6日		7日	
和室	布花同好会 9:30~11:30	絵手紙同好会 13:30~15:30	ココから体操 9:00~9:30	ぬり絵のつどい 13:30~15:30	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	●O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	100歳体操 9:00~10:00 コーラス同好会 10:30~11:40	卓球同好会B 12:30~16:30	書道同好会A 9:00~10:30 書道同好会B 10:40~12:10	生きいきサロン 13:30~15:00	ココから体操 9:00~9:45 ファイン体操教室 10:00~12:00	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 社交ダンスA同好会 10:00~11:30	ダンスP同好会 12:30~16:00
社協会議室								楽しい工房 13:30~16:00		健康はつらつ ①13:30~14:20 ②14:30~16:00		
日	9日		10日		11日		12日		13日		14日	
和室	大正琴同好会 9:30~11:30	ハワイアンフラ同好会 A 13:00~14:00 B 14:15~15:30	謡曲同好会 9:30~11:30	ギター同好会 A 12:30~13:45 B 13:50~15:05 C 15:10~16:30	いきいき筋トレ① 9:30~10:45	●O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	健康ウォーク 10:00~11:00	●O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 いきいき筋トレ ①9:40~10:55 ②11:00~12:15	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 ファイン体操教室 10:00~12:00	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 社交ダンスA同好会 10:00~11:30	ダンスP同好会 12:30~16:00
社協会議室									みんなのヘルスケア講座 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40			
日	16日		17日		18日		19日		20日		21日	
和室	布花同好会 9:30~11:30	スマホ同好会 13:30~15:00	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	●O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 コーラス同好会 10:00~11:40	卓球同好会D 12:30~16:30	書道同好会A 9:00~10:30 書道同好会B 10:40~12:10	生きいきサロン 13:30~15:00	ココから体操 9:00~9:45 ファイン体操教室 10:00~12:00	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 社交ダンスA同好会 10:00~11:30	ダンスP同好会 12:30~16:00
社協会議室												
日	23日		24日		25日		26日		27日		28日	
和室	大正琴同好会 9:30~11:30	ハワイアンフラ同好会 A 13:00~14:00 B 14:15~15:30	謡曲同好会 9:30~11:30	ギター同好会 A 12:30~13:45 B 13:50~15:05 C 15:10~16:30	いきいき筋トレ① 9:30~10:45	●O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	●O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 いきいき筋トレ ①9:40~10:55 ②11:00~12:15	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 ファイン体操教室 10:00~12:00	卓球同好会C 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 社交ダンスA同好会 10:00~11:30	ダンスP同好会 12:30~16:00
社協会議室											脳トレプリント① 10:00~11:30	脳トレプリント② 13:30~15:00
日	30日											
和室	※布花同好会 9:30~11:30											
集会室	※健康体操同好会 10:30~12:00	みんなの歌声ひろば 14:00~15:00										
社協会議室												

いきいきシニアポイント手帳2025
毎日の健康づくり等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 応募締切
2025年6月30日(月)



★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、世話人にお申し込みください。世話人の方は、会則説明等、新規入会にご協力をお願いします。同好会終了後は必ず原状復帰と清掃をお願いします。