

京都市東山老人福祉センター 広報紙 7月号

東山区清水5丁目130-8 **T** 605-0862 東山区総合庁舎南館地下 1 階 TEL/FAX 075-541-0434

今年の夏も猛暑が予想されます。体調管理に十分留意し、熱中症に気をつけましょう。

こ・・・ こまめな水分補給 え・・・・エアコンを活用しよう のどが渇く前に水分補給。塩分補給も忘れずに!

**か** ・・・ 快適な環境づくり

熱中症の約5割は屋内で発生!エアコン使用中も、こまめに換気を

↑・・・ 健康管理をしっかりと

室温は28℃を目安に調整。気温や湿度の高い日は特に注意を きちんと食事、適度な運動、しっかり睡眠で暑さに負けない体づくりを

体調の悪い時は、無理せず休養をとりましょう。

◆講座の申込みはご本人に限ります。(代理・FAX 不可) ◆センター内は裸足禁止です。上履きをご持参ください。

#### 脳トレタイム

各自でプリント問題等を解いて、

脳を活性化させましょう!①②ともに同じ内 容です。(講師はいません)

〇日 時: ①7月4日(金) |0 時~|| 時 ②7月24日(木) | 0時~||時

○会 場:①和室(イス席)②教養室

〇定 員:各8名(先着順)

〇持ち物:筆記用具、上履き、飲み物

〇申 込:6月27日(金)9時~(電話可)

### 折り紙を楽しむ会

指先を使う作業で脳を活性化させましょう。 今月は「ハイビスカス」を作ります。

〇日 時:7月8日(火) 13 時 30 分~15 時

〇講 師:二井本 澄代さん

〇会 場:教養室

〇定 員: |2名(先着順)

○持ち物:折り紙(今月は 17.5 cm×17.5 cmが おすすめ)、スティックのり、はさみ

上履き、飲み物

〇申 込:7月 | 日(火)9時~(電話可)

〇日 時:7月22日(火) 10時~11時30分 〇会 場:教養室 〇費 用:50円(見本·下絵代)

O持ち物:色鉛筆、上履き、飲み物

〇申込不要の自由参加です。講師はいません。

# 動画でいきいき筋トレ

映像を見ながら、一緒に運動しましょう! いきいき筋トレは特別な道具を使わずに 自分の体重などを利用して手軽にできる 運動です。気軽にはじめてみましょう。

〇日 時: ①7月4日(金)

②7月18日(金)

13 時 30 分~14 時 45 分

O定 員:各 I5 名

○会 場:教養室

〇持ち物:大きめのバスタオル又はヨガマット 上靴、飲み物、動きやすい服装

○申 込:6月27日(金)9時~(電話可)

※京都市高齢者筋力トレーニング推進事業のDVDを使用

# アコーディオンと歌おう!

懐かしの歌謡曲やフォークソングをアコーディ オンの演奏に合わせて楽しく歌いましょう♪

O日 時:7月||日(金)

13 時 30 分~14 時 30 分

〇会 場:教養室

〇定 員:30名(先着順) 〇講 師:石束 悦子さん

〇持ち物:上履き、飲み物

〇申 込:7月4日(金) 9時~(電話可)

# オセロゲームを楽しむ会

誰でも簡単に始められるオセロゲームで

楽しく脳トレしませんか?

O日 時: ①7月 I4日(月) ②7月31日(木)

10 時~11 時 30 分

〇会 場:①和 室(イス席)②教養室

O定 員:各8名 O持ち物:上履き、飲み物

〇申 込:7月7日(月)9時~(電話可)

# 歌の広場

なじみのある童謡や唱歌を皆さんで楽しく歌い ましょう♪ どちらかにお申込みください。

〇日 時:7月22日(火)

①13時30分~14時30分

②|4 時 45 分~|5 時 45 分

〇会 場:教養室

〇定 員:各30名(先着順)

〇講 師:山口 陽子さん

〇持ち物:上履き、飲み物

O申 込:7月8日(火)9時~(電話可)

# 【健康講座】糖尿病予防のカギは、 生活習慣の改善から

糖尿病とはどんな病気なのか?予防のカギ とは?専門家のアドバイスをお聞きします。

○日 時:7月29日(火)

13時30分~14時30分

○会 場:教養室

○定 員:20 名(先着順)

○講 師:京都市立病院 糖尿病看護認定看護師

山内 光子さん

○持ち物:筆記用具、上履き、飲み物

○申 込:7月 15日 (火) 9時~ (電話可)

# 【健康講座】健康の秘訣は 健やかな腸から

よく聞く「腸内フローラ」とは一体何なのか? あなたの腸年齢は?乳酸菌はなぜ腸に良いの? 腸について詳しくなりましょう。

〇日 時:7月30日(水)

13 時 30 分~14 時 30 分

〇会 場:教養室

〇定 員:20名(先着順)

〇講 師:近畿中央ヤクルト販売

〇持ち物:筆記用具、上履き、飲み物

〇申 込:7月17日(木)9時~(電話)

#### スマホを楽しむ会

〇日 時:7月16日(水)

13 時 30 分~15 時

師:京都市地域 IT アドバイザー

CITA 会の皆さん

O会 場:教養室 O定 員:20 名(先着順)

〇内 容:「画像送信と LINE の通話」

集合写真もすぐ届く!

画像の送信と保存、LINE 電話のやり方等

〇持ち物:スマホ、筆記用具、上履き、飲み物

〇申 込:7月2日(水)9時~(電話可) ※内容により通信料がかかる場合があります。

※内容は変更になる場合があります。

# いきいき交通安全教室

あなたの俊敏性は今何歳?最新のマシーンを

使って、楽しみながら身体能力を チエックしてみましょう!

〇日 時:7月29日(火)

|0 時~|| 時 30 分

〇講 師:東山警察署・東山交通安全協会

〇会 場:教養室 〇定 員:20名(先着順)

〇持ち物:上履き、飲み物

〇申 込:7月 | 4日 (月) 9時~ (電話可)

#### 【シニアのための片付け講座】

# 家庭の書類整理

レシートから保険証書まで、書類を整理してみ

ませんか。家の中にある色々な書類、 整理のコツを教えていただきます。。

〇日 時:7月30日(水)

|10 時~|| 時 30 分

○会場:教養室 ○定員:20名(先着順)

○講 師:くらし整えナース 富樫 明美さん ○持ち物:筆記用具、上履き、飲み物

○申 込:7月 |6日 (水) 9時~ (電話可)

#### 【フレイル予防講座】

#### ロコモ予防講座

いつまでも自分の足で歩けるように、下半身を 鍛えて転ばない体づくりをしましょう。

〇日時:7月31日(木)

13時30分~15時

○講 師:東山区地域

介護予防推進センター職員

○会 場:教養室 ○定 員: 18 名 (先着順) ○持ち物:滑らない上靴、タオル、飲み物

動きやすい服装

○申 込:7月 18日 (金) 9時~ (電話可)



### 東山老人福祉センター

# 令和7年 7月予定表

◆ (同) : 同好会 ◆囲碁将棋、自由卓球AM・PM:登録制 ◆広報紙に掲載している事業は、すべて「いきいきシニアポイント5ポイント」対象です。

「脳トレタイム」「動画で筋トレ」は、6/27から申込みです。

曜日	月		火				木		金		土	
	午前	 午後	午前	午後	 午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	京都市東山老人福祉センター		1 (折り紙を楽しむ会申込)		2 (スマホを楽しむ会申込)		3		4 (アコーディオンと歌おう申込)		5	
71.00	LINE公式アカ	ウント	自由卓球AM	ギオン卓球(同)	 自由卓球AM	自由卓球PM	東山卓球(同)	東友会(同)	自由卓球AM	自由卓球PM	自由卓球AM	自由卓球PM
会議室	広報紙発行の情報などをいち早くお届けします。 スマホをお持ちの方は、ぜひご登録ください。		9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30
教養室	お友達登録は こちらから 国際系統	_2\	民 舞(同)	書 道(同) 東風 (こち) の会	詩吟(同)	社交ダンス(同) (初級:補習)	社交ダンス(同)	健康増進男塾 13:15~14:15 きらめき	手 話(同)	動画で いきいき筋トレ①	ウクレレ(同)	マジック (同)
1997 0997 1991	0			13:00~14:30 着付け(同)	10:00~12:00 手編み(同)	13:30~15:00	10:00~12:00	14:30~16::00	10:00~11:30	13:30~14:45	10:00~12:00	13:30~15:30
和室		国の理技を忘れずに!		13:00~14:30	10:00~12:00	田甘。顺世		茶 道 (同) 13:00~16:00 囲碁・将棋	脳トレタイム① 10:00~11:00 ※クリケット広場:ラジオ体操	囲碁・将棋		 囲碁・将棋
談話室			※クリケット広場:ラジオ体操 囲碁・将棋		囲碁・将棋		10		11		12	
В	7(オセロを楽しむ会申込)		8(歌の広場申込)		9		I I I		1 1		1 ∠	
会議室	自由卓球AM	自由卓球PM	自由卓球AM	ギオン卓球(同)	自由卓球AM	陶芸(同)	東山卓球(同)	陶 芸(同)	自由卓球AM	健康フラダンス (同)	自由卓球AM	自由卓球PM
	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~15:00	9:00~12:00	13:00~15:00 健康増進男塾	9:00~12:00	14:00~15:30	9:00~12:00	13:00~16:30
教養室	   社交ダンス(同)     (中級)	健康増進教室 13:15~14:15 東山操快クラブ	民 舞 (同)	折り紙を 楽しむ会	詩吟(同)	書道(同)	社交ダンス(同)	13:15~14:15 きらめき	社交ダンス(同)(初級)	アコーディオンと 歌おう!	いきいき筋トレ A B	すこやか カラオケ(同)
和室	10:00~12:00	14:30~15:30	10:00~12:00	13:30~15:00 着付け(自主練習) 13:00~15:00	10:00~12:00	13:30~15:00	10:00~12:00	14:30~16::00 茶 道 (同) 13:00~16:00	10:00~12:00	13:30~14:30	10:00~11:00 11:00~12:00	13:00~16:15
談話室	※クリケット広場:クリケット	囲碁•将棋	※クリケット広場:ラジオ体操	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁•将棋	※クリケット広場:ラジオ体操	囲碁·将棋		囲碁・将棋
В	14 (交通安全教室申込)		15 (糖尿病予防申込)		16 (家庭の書類整理申込)		17 (健康の秘訣申込)		18 (口口モ予防申込)		19	
会議室	自由卓球AM	東友会(同)	自由卓球AM	ギオン卓球(同)	自由卓球AM	自由卓球PM	東山卓球(同)	東友会(同)	自由卓球AM	自由卓球PM	自由卓球AM	自由卓球PM
	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30
教養室	絵手紙(同)	健康増進教室 13:15~14:15 東山操快クラブ	民 舞 (同)	書 道(同) 東風 (こち) の会	詩吟(同)	スマホを 楽しむ会	社交ダンス(同)	健康増進男塾 13:15~14:15 きらめき	手 話(同)	動画で いきいき筋トレ②	健康フラダンス(同)	すこやか カラオケ(同)
	10:00~12:00	14:30~15:30	10:00~12:00	13:00~14:30	10:00~12:00 手編み(同)	13:30~15:00	10:00~12:00	14:30~16::00 茶 道 (同)	10:00~11:30	13:30~14:45	10:00~11:30	13:00~16:15
和室	オセロを楽しむ会① 10:00~11:30		着付け(自主練習) 10:00~11:30	謡曲(同) 13:00~15:30	子帰み(回) 10:00~12:00			13:00~16:00	W 5 1 5 4 . = 33 + 14 4	田甘。顺世	10:00~12:00	囲碁・将棋
談話室	囲碁・将棋		※クリケット広場:ラジオ体操			囲碁・将棋		囲碁・将棋		※クリケット広場: ラジオ体操 囲碁・将棋 <b>2</b> 5		
В	21		22		23		24		25		26	
会議室		,	自由卓球AM	ギオン卓球(同)	自由卓球AM	陶芸(同)	東山卓球(同)	東友会(同)	自由卓球AM	自由卓球PM	自由卓球AM	自由卓球PM
	36	-	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~15:00	9:00~12:00	13:00~16:30 健康増進男塾	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30
教養室	2 50	W-	ぬり絵を 楽しむ会	<mark>歌の広場①</mark> 13:30~14:30	楽らくヨーガ (同)	書道(同)	脳トレタイム②	13:15~14:15	社交ダンス(同) (初級)	いきいき筋トレ C D	健康フラダンス(同)	すこやか カラオケ(同)
和室			10:00~11:30	<b>歌の広場②</b> 14 : 45~15 : 45	10:30~11:30	13:30~15:00	10:00~11:00	14:30~16::00	10:00~12:00	13:00~14:00 14:00~15:00	10:00~11 : 30	13:00~16:15
談話室			※クリケット広場:ラジオ体操 囲碁・将棋		囲碁・将棋			囲碁・将棋	※クリケット広場:ラジオ体操	囲碁・将棋		囲碁•将棋
В	28		29		30		31		台風等接近時のセンターご利用につい		について	
会議室	自由卓球AM	自由卓球PM	自由卓球AM	ギオン卓球(同) (振替)	自由卓球AM	自由卓球PM	自由卓球AM	自由卓球PM		京都・亀岡地域に「暴風 発令された場合は臨時	<mark>【警報</mark> 」または大雨や暴 閉所とします。	風等の
	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30	9:00~12:00	13:00~16:30			別警報」が発表された	場合は、
教養室	健康増進教室 絵 手 紙(同) 13:15~14:15 東山操快クラブ		いきいき 交通安全教室	糖尿病予防のカギは 生活習慣の改善から	家庭の書類整理	健康の秘訣は 健やかな腸から	オセロを 楽しむ会②	フレイル予防講座 ロコモ予防	直ちに事業を中止し、臨時閉所とします。 〇臨時閉所中に「暴風警報」「特別警報」が解除された場合は、			
	10:00~12:00	14:30~15:30	10:00~11:30	13:30~14:30	10:00~11:30	13:30~14:30	10:00~11:30	13:30~15:00		件が整い次第開所しま		
和室						六原シニア理事会 教養室 15:30~		m ₩ 4554++	こか明な場合は. 	、センターにお問い合わ	でくたるい。	
談話室		囲碁·将棋	※クリケット広場:ラジオ体操	囲碁・将棋		囲碁·将棋		囲碁·将棋				