

～季節のお便り～



絵手紙同好会会員の作品

京都市東山老人福祉センター 広報紙 6月号

ひがし山

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

老人福祉センターでは、高齢者の皆さんが健康で明るい生活を送っていただけるよう、様々な行事を通じ生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。ぜひご活用ください。

★みんなでいきいき★

アクティブシニアになってプレゼントをもらおう!

広報紙掲載の事業は、すべて「いきいきシニアポイント(5ポイント)」対象です。楽しく健康づくりに取り組んで、ポイントをためてプレゼントに応募しましょう! センターにて「いきいきシニアポイント手帳2025」配架中です。

第1回応募締切 6月30日(月) センターに切手不要の応募箱があります。

※応募の対象者は、京都市内にお住いの65歳以上の方



脳トレタイム

※①②どちらかにお申込みください。

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!(講師はいません)

○日時: ①6月6日(金) 10時~11時 ②6月20日(金) 10時~11時

○会場: 和室(イス席) ○定員: 各8名(先着順)

○持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物 ○申込: 5月30日(金) 9時~(電話可)



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。

○日時: ①6月6日(金)

②6月20日(金)

13時30分~14時45分

○定員: 各15名(先着順)

○会場: 教養室

○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: 5月30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



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?

○日時: ①6月11日(水)

②6月23日(月)

10時~11時30分

○会場: 和室(イス席) ○定員: 各8名

○持ち物: 上履き、飲み物 (先着順)

○申込: 6月2日(月) 9時~(電話可)



ぬり絵を楽しむ会

○日時: 6月24日(火) 10時~11時30分

○会場: 教養室 ○費用: 50円(見本・下絵代)

○持ち物: 色鉛筆、上履き、飲み物

○申込不要の自由参加です。講師はいません。

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。

今回は「ゆり」を作ります。

○日時: 6月10日(火)

13時30分~15時

○講師: 二井本 澄代さん

○会場: 教養室

○定員: 12名(先着順)

○持ち物: 折り紙 15cm×15cmを5枚

スティックのり、はさみ

飲み物、上履き

○申込: 6月3日(火) 9時~(電話可)



スマホを楽しむ会

○日時: 6月18日(水)

13時30分~15時

○講師: 京都市地域ITアドバイザー

CITA会の皆さん

○会場: 教養室 ○定員: 20名(先着順)

○内容: 「スタンプと絵文字」

~LINEの機能を使いこなす~

絵文字とスタンプの違いを実践。

気持ちをスタンプで送ってみよう!

○持ち物: スマホ、筆記用具、上履き、飲み物

○申込: 6月4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。



東山区地域支え合い活動入門講座

あなたの好き! や得意! を活かし 地域で活躍してみませんか?

自分の特技やできることを活かしながら、地域で元気に暮らし続けるための学びの講座です。

○日時: 6月26日(木)

10時~11時30分

○会場: 教養室

○定員: 15名 無料

○持ち物: 上履き、筆記用具

○申込: 東山区社会福祉協議会(☎551-4849)

または当センターにお申込みください。



受付中

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!

今回は、ギターも一緒です!

○日時: 6月13日(金)

13時30分~14時30分

○会場: 教養室

○定員: 30名(先着順)

○講師: 石東 悦子さん

○持ち物: 上履き、飲み物

○申込: 6月6日(金) 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!

2部制ですのでどちらかにお申込みください。

○日時: 6月24日(火)

①13時30分~14時30分

②14時45分~15時45分

○会場: 教養室

○定員: 各30名(先着順)

○講師: 山口 陽子さん

○持ち物: 上履き、飲み物

○申込: 6月10日(火) 9時~(電話可)

歌の本は当日貸し出します。



【フレイル予防】骨盤底筋運動講座

~上手に「ぎゅっ」のコツ~

尿失禁の悩みや、ポッコリお腹は筋力

低下のサイン?! 骨盤底筋運動で

安心して出かけられる毎日を!

○日時: 6月30日(月)

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: 上靴、飲み物、タオル、

動きやすい服装

○申込: 6月16日(月) 9時~(電話可)



京都市東山老人福祉センター

LINE 公式アカウント

友だち募集中!



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!

◆講座の申込みはご本人に限ります(代理・FAX 不可)

◆センター内は二足制です。上履きをご持参ください。



◆(同)：同好会 ◆囲碁将棋、自由卓球AM・PM：登録制

「脳トレタイム」「動画で筋トレ」は、5/30から申込みです。

Main activity schedule table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for room types (会議室, 教養室, 和室, 談話室). Activities include table tennis, social dancing, calligraphy, and various clubs.

★同好会会員募集中！
当センターでは、様々な同好会が元気に楽しく活動中です。
ただいま下記の同好会が会員募集中です！一緒に活動しませんか。
まずは、お気軽に見学にお越しください。



◆緊急時に備え「利用者カード」の発行・更新の手続きをお願いします。
◆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。
第1回締切：6月30日(月)
★センターに切手不要の応募箱があります。

★熱中症にご注意ください！
・こまめに水分補給をしましょう。
・気温の変化にもご注意を！衣類などで調節しましょう。
・体調の悪い時は、無理せず休養をとりましょう。
水分補給も忘れずに！

◎掲載の事業は、中止となる場合があります。予めご了承ください。 ◆健康増進教室、男塾、いきいき筋トレ：6ヶ月に1回募集 ◆東山操快クラブ、きらめき：東山区介護予防推進センターの自主運営グループ