



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。
市内行政区ごとにあり、京都市内在住の60歳以上の方ならどなたでも、どの地域でもご利用いただけます。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2024」配架中です。



第1回応募締切 6月30日(日) センター応募箱へは6/29(土)まで！



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！

- ① ②ともに同じ内容です。どちらかにご参加ください。(講師はいません)
- 日時：①6月7日(金)10時～11時 ②6月26日(水)10時～11時
- 会場：①和室(イス席) ②教養室 ○定員：①8名 ②12名(各先着順)
- 持ち物：筆記用具、上履き、飲み物 ○申込：5月30日(木)9時～(電話可)



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♪
今日は、ギターも一緒です！

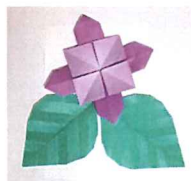
- 日時：6月14日(金) 13時30分～14時30分
- 会場：教養室
- 定員：25名(先着順)
- 講師：石束悦子さん
- 持ち物：上履き、飲み物
- 申込：6月7日(金)9時～(電話可)



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。
今回は「あじさい」を作ります。

- 日時：6月11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1日(土)9時～(電話可)



スマホを楽しむ会

- 日時：6月19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：「アプリの追加について」
便利な機能(アプリ)を追加して、もっと便利に楽しく使ってみよう！
- 持ち物：スマホ、筆記用具、上履き、飲み物
- 申込：6月5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。



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25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11日(火)9時～(電話可)
歌の本は当日貸し出します。



東山盆踊りを楽しむ集い

- 炭坑節・江州音頭・きよしのズンドコ節・ダンスヒーローなどを皆さんで楽しく踊っています。初心者の方も大歓迎！
- 日時：6月29日(土) 13時30分～14時30分
- 会場：教養室
- 定員：15名程度(先着順)
- 持ち物：飲み物、上靴(スリッパ不可)
- 協力：東山盆踊りボランティアさん
- 申込：6月15日(土)9時～(電話可)



ぬり絵を楽しむ会

- 日時：6月25日(火) 10時～11時30分
- 会場：教養室
- 費用：50円(カラー見本・下絵代)
- 持ち物：色鉛筆(お持ちの方)、上履き、飲み物
- 申込不要の自由参加です。ご自分のペースでゆっくりお楽しみください。講師はいません。



東山区地域支え合い活動入門講座 あなたの得意！を地域で活かしてみませんか？

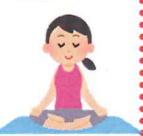
- 自分の特技やできることを活かしながら、地域で元気に暮らし続けるための学びの講座です。
- 日時：6月27日(木) 10時～11時30分
- 会場：教養室
- 定員：15名 無料
- 持ち物：上履き、筆記用具
- 申込み：東山区社会福祉協議会(電話551-4849) または当センターにお申込みください。



★同好会会員募集中！

下記の同好会に若干名の空きがあり、会員募集中です。一緒に活動してみませんか。まずは気軽に見学にお越しください！

- 運動系
 - ・民舞 ・社交ダンス中級(男性のみ)
 - ・健康フラダンス ・楽しくヨガ
 - 文化系
 - ・英会話B ・手話 ・絵手紙 ・書道
 - ・手編み(午後) ・ウクレレ ・マジック
 - ・詩吟(神風流) ・謡曲(観世流、経験者のみ)
- ※活動日は、裏面の予定表でご確認ください。



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。



「脳トレタイム」は、5/30 から申込みです

☆同好会の判断で休止している同好会は/を引いています。

Main calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for room types (日, 会議室, 教養室, 和室, 談話室). Includes various activities like table tennis, dance, and tea.

◆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。