

# かみぎょう 4月号

## 老人福祉センターだより

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
京都市上京老人福祉センター  
〒602-8383 京都市上京区西今小路町797  
TEL 464-4889 FAX 464-2981  
http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/kamigyou.html  
第359号 2024年3月20日発行



### 上京の文化 陶芸よもやま話

**日時** 4月15日(月)午前10時~11時30分  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** 祥瑞窯 六代目 五郎助 浅見 五郎助 氏  
**定員** 40名(先着順)  
**持物** スリッパ  
**申込** 3月27日(水)午前9時から電話・来所で

### 京の歴史と文化 伏見街道を往く① 五条大橋~伏見街道を目指す

※実際に散策するわけではありません  
**日時** 4月26日(金)午前10時~11時30分  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** 元京都市考古資料館館長 永田 信一 氏  
**定員** 44名(先着順)  
**持物** 筆記具・スリッパ  
**申込** 4月5日(金)午前9時から電話・来所で

### カラオケの集い

**日時** 4月3日(水)・10日(水)・22日(月)  
午後1時~4時  
**場所** 当センター ルーム  
**定員** 20名(先着順)  
**申込** 3月21日(木)午前9時~電話・来所で



### 介護予防講座よってや 「リズム体操」

毎月第2火曜日は介護予防に役立つ情報や運動等をご紹介します  
5月は音楽に合わせて楽しくからだを動かします

**日時** 5月14日(火)午後2時~3時  
**場所** 当センター ルーム  
**定員** 20名(先着順)  
**持物** 上履き  
**申込** 4月20日(土) 午前9時から電話来所で



### ぽかぽか体操

※両日ともご参加いただけるようになりました  
**日時** 4月10日(水)・24日(水)  
いずれも午前10時30分~11時30分  
**場所** 当センター ホール **講師** 下岡 佐知子 氏  
**定員** 26名(先着順) **持物** 水分補給用飲み物  
**申込** 3月25日(月)午前9時~電話・来所で  
※いきいき筋トレに登録されている方は申込できません

### いきいき百歳体操 & かみかみ体操

申込不要

DVD を見ながら座ってできる簡単な体操 前半は筋力維持・アップのための体操 後半は食べる力や飲み込む力をつけるための口腔体操です

**日時** 4月13日(土)・27日(土)  
午後10時30分~11時30分

**場所** 当センター ホール **持物** 水分補給用飲み物  
**定員** 24名(先着順)



4月1日から

令和6年度  
利用者カードの登録(更新)  
をお願いします!!

年度	年度	年度	年度	年度
氏名		性別( )		
生年月日		明・大・昭 年 月 日		
住所		区		
電話		( )		
緊急時連絡先 ※緊急時連絡がとれる電話番号を記入				
氏名		続柄( )		
電話		( )		

京都市の老人福祉センター共通のカードで緊急時や体調不良等に備えるためのカードです。他センターで発行のカードをお持ちの方もご提示をお願いします。

申込みのご注意!! ⇒ ご本人による申込みに限ります(代理・FAX・メール不可)

★同好会（サークル）会員募集について

※1 定員に達した時点で募集は終了となります。

※2 上記以外の同好会の会員募集については、事務所へおたずねください。

	同好会	活動日	申込方法
運動系	健康太極拳エンゼル	第1・3水曜午前	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。
	健康体操さえずり会	第1・3金曜午前	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。
	わいわい運動	第1・3土曜午前	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。
	スクエアステップ①	第2・4月曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	スクエアステップ②	第2・4月曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	気功健康体操	第2・4金曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	にこにこ体操	第2・4土曜午前	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。 体験には5本指ソックスを履いてきてください。
文化系	大正琴初心者クラス	第1月曜午前	大正琴（琴伝流）初心者対象。募集期間は4月～6月。 事務所へお申込みください。
	パッチワーク	第2・4月曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	水彩画	第1・3火曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	自由画コスモス会	第2・4火曜午前	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。
	今小路連歌・連句	第2・4水曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	はじめての俳句教室	第2金曜午前	昨年度から発足した同好会です。初心者対象。 まずは見学・体験にお越しください。
	俳句楽笑	第3水曜午前	経験者のみ。まずは見学・体験にお越しください。
うたう	民謡	第1・3火曜午後	三味線に合わせて楽しく歌いましょう。 まずは見学・体験にお越しください。
	詩吟	第1・3木曜午前	まずは見学・体験にお越しください。
	上京謡曲	第1・3金曜午後	観世流。謡曲に興味をお持ちのお方。
	童謡・叙情歌（い）	第2土曜午後	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。
	童謡・叙情歌（ろ）	第4土曜午後	若干名の募集。まずは見学・体験にお越しください。

4年ぶりの開催！

上京老人福祉センター交流発表会～早春～

3月2日(土)、上京老人福祉センターで開催しました。当センターの同好会の皆様の作品が展示されました。ご来場の方々からは「素晴らしい」「よい展示だった」などの感想が聞かれました。

また、今回は40年前の上京老人福祉センターの様子がわかる

写真展示や、10年前の交流発表会の様子を収めたDVD上映もあり、昔を懐かしんでご覧になっていました。各同好会の皆様、来場者の皆様、ありがとうございました。



上京の文化  
感謝をこめて

和菓子屋さんの店主様よりお話を伺います

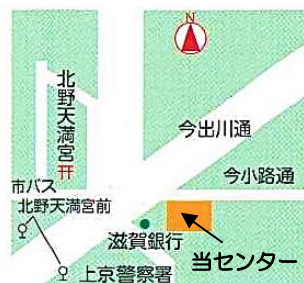
日時 5月2日(木)午後2時～3時30分

場所 当センター ルーム 持物 スリッパ

講師 七条きねや薬匠おくむら 店主 奥村 佳之 氏

定員 40名(先着順)

申込 4月18日(木)午前9時から電話・来所で



上京老人福祉センターご利用案内  
利用資格:市内在住の60歳以上の方  
利用料:無料(但し、実費負担あり)  
開所時間:午前9時～午後5時  
休所日:日曜・祝日・年末年始  
その他:駐車場なし 駐輪場あり

<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>