

## 上京の文化 今宮神社

西陣の八百屋に生まれ 5代将軍綱吉を生んだ「お玉さん(桂昌院)が復興に尽くした今宮神社 4月に行われる「やすらい祭」は京の三奇祭のひとつとして有名です 今回は上京区・西陣とも縁の深い今宮神社(北区・紫野)から宮司をお招きし その歴史やお祭り保有する文化財など 興味深い話を伺います

日時 7月29日(火)午後1時~2時

場所 当センター ルーム

講師 今宮神社 宮司 佐々木 従久 氏

定員 54名(先着順) 持物 筆記具・スリッパ

申込 7月8日(火)午前9時から電話・来所で

## 訪問看護ステーションそうま 健康教室 その1

「訪問看護ステーションそうま」から “暑さに負けない夏を乗りきる生活習慣”として熱中症予防と食中毒予防のお話と 自宅で実践できる予防方法を 具体的に紹介していただきます あわせて看護師の方々による健康観察(血圧測定など)や健康相談なども行っていただきます いよいよ夏本番を迎えるこの時期の健康づくりには是非役立ててください

日時 7月30日(水)午前10時30分~11時30分

場所 当センター ルーム 定員 54名(先着順)

講師 訪問看護ステーションそうま 感染管理認定看護師

石川 美千留 氏 持物 筆記具・スリッパ

申込 7月10日(木)午前9時から電話・来所で

## 健康のつどい 元気ワクワク健康教室 転ばぬ先の脚づくり

「転倒」を予防することは健康長寿の決め手です いろいろな体操を通して両脚を鍛えてみましょう

日時 7月30日(水)午後1時30分~3時

場所 当センター ホール

講師 RKフィットネス企画/マッサージきむら健公庵代表

木村 公一 氏

定員 30名(先着順) 持物 水分補給用飲み物

申込 7月9日(水)午前9時から電話・来所で

## 京(今日)から始める いきいき イストレーニング

申込不要

DVDを見ながら「準備運動」「筋トレ」「整理運動」を行います

日時 7月2日(水)30日(水)午前10時30分~11時10分

7月31日(木)午後2時~2時40分

場所 当センター ルームまたはホール

定員 30名(先着順) 持物 水分補給用飲み物

## いきいき百歳体操&かみかみ体操

申込不要

前半はストレッチや筋トレ 後半は口腔の体操です

日時 7月11日(金)・25日(金)・31日(木)

午前10時30分~11時30分

場所 当センター ホール

定員 30名(先着順) 持物 水分補給用飲み物

## 同好会(サークル)会員募集中! 新規会員募集!

まずは気軽に見学にお越しください。詳細については事務所までおたずねください。

### 運動系・うた・音楽

・カラオケ(第1・2水曜・第4月曜 1時~4時)

・健康運動たえり会(第1・3金曜 10時~11時30分)

・わいわい運動(第1・3土曜 10時30分~11時30分)

・スクエアステップ(第2・4月曜 10時30分~12時)

※転倒予防・認知機能向上など介護予防を目的とした運動です。活動日には是非体験ください!

・健康太極拳まどか(第2・4木曜 10時~12時)

※太極拳にチャレンジしたい方、大歓迎!

・にこにこ体操(第2・4土曜 10時30分~12時)

※5本指ノックス・ヨガマット(あれば)をお持ちください。

・民謡(第1・3火曜 1時30分~3時30分)

※民謡を知らない人でも大丈夫!

・詩吟(第1・3木曜 10時~12時)

・上京謡曲(第1・3金曜 2時~4時) ※謡曲に興味のある方、歓迎!

・童謡&鋼琴(第2土曜 1時~2時30分)

### 文化系

・パッチワーク(第2・4月曜 10時~12時)

・水采画(第1・3火曜 10時~12時)

・自由画コスモス会(第2・4火曜 10時~12時)

・今小路車道車(第2・4水曜 10時~12時)

・俳句つぼみ句会(第2金曜 10時15分~12時15分)

・俳句楽笑(第3水曜 10時15分~12時15分) ※経験者対象

# かみぎょう 7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

京都市上京区老人福祉センター

〒602-8383 京都市上京区西今小路町797

TEL 464-4889 FAX 464-2981

第374号 2025年6月20日発行



## 体幹を鍛えるための トレーニングタイム

体幹(お腹・胸・背中・腰回り)を鍛えるトレーニング スラックレールという器具を用いて 気持ちよく体を動かしていきます 4月から始まったこのトレーニング 大変好評につき 多くの方々に参加していただくため 7月から2回の開催としました 是非ご参加ください

日時 A:7月7日(月)午後3時~4時

B:7月16日(水)午後3時~4時

※A・Bのいずれかをお選びください

場所 当センター ホール

講師 介護予防運動指導員 田中 尚子 氏

定員 30名(先着順) 持物 水分補給用飲み物

申込 6月30日(月)午前9時から電話・来所で



## さくら会の小手先講座 牛乳パックで作る収納箱

細かいものを収納するのに便利! ひきだしが2つある収納箱です ※見本をご覧になりたい方は事務所まで

日時 7月23日(水)午後1時30分~3時30分

場所 当センター ルーム

講師 ボランティアグループさくら会

定員 15名(先着順)

持物 申込時にお伝えします

申込 7月2日(水)午前9時~電話・来所で

## ぽかぽか体操

椅子に座って行う体操です 体操の後体がぽかぽか!

日時 7月9日(水)・23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 28名(先着順) 持物 水分補給用飲み物

申込 6月25日(水)午前9時から電話・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

## 漢字ドリルで脳トレ!

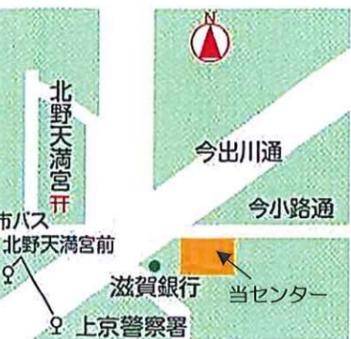
申込不要

漢字の読み書きで 脳を活性化させませんか

日時 7月31日(木)午前10時30分~11時30分

場所 当センター ルーム

定員 40名(先着順) 持物 筆記具・スリッパ



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

本紙は、上京区役所、区内の地域包括支援センター等にも設置しています。京都市長寿すこやかなのホームページからも閲覧することができます。

<https://sukoyaka.hitomachikyoto.jp/wakawaka/roujinfukushicenter/kamigyoyou>



「いよいよ夏が来た! 家じゅう走り回って楽しむニヤ~」 本格的な夏が来ました。くれぐれも熱中症には注意してくださいね。そして、今月は皆さんの体力づくりにつながる健康講座がたくさんありますので、十分な水分補給をして楽しい運動のひとときを当センターで過ごしてください。

# 京都市上京老人福祉センター7月予定表 (☎464-4889)

★印は申し込みが必要 ●上京区地域介護予防推進センター事業  
 ☆印は申し込みが不要 ▲印は他団体への貸し出し  
 (同)は同好会、内容はお尋ねください ※資源物回収は朝9時～5時、日祝年末年始除く

曜日	月		火		水		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
1			1		2		3		4		5	
ルーム	☆大人のぬり絵 7月5日(土)午後1時30分～3時30分 ※上京児童館の子どもたちと一緒に七夕のぬり絵を楽しみませんか?		水彩画(同) 10:00～12:00	民謡(同) 1:30～3:30	☆京(今日)から始めるいきいきイストレーニング 10:30～11:10	上京カラオケ(同) 1:00～4:00	詩吟(同) 10:00～12:00	★時代小説を楽しもう 2:00～3:00	健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30	上京謡曲(同) 2:00～4:00	編物(同) 10:00～11:30	多世代交流事業 ☆大人のぬり絵～七夕のぬり絵～ 1:30～3:30
ホール	7月12日(土)午後3時～4時30分 7月25日(金)午前10時～12時 7月29日(火)午前10時～12時 場所:当センタールーム 定員:40名(先着順) 持物:色鉛筆・スリッパ		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆憩い
			健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	健康太極拳(同) エンゼル 10:30～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	いきいき筋トレ木A 10:30～11:30	●ハッピー 1:30～2:30 ●ひまわりの会 3:00～4:00	ヨガ(同) 北野俱樂部 10:30～11:40	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	わいわい運動(同) 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30
日	7		8		9		10		11		12	
ルーム	大正琴(同) 野菊 10:00～11:30	いきいきサロン 1:30～3:00	自由画(同) コスモス会 10:00～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30 ※いつもとは場所が異なります	今小路 連歌・連句(同) 10:00～12:00	上京カラオケ(同) 1:00～4:00	健康太極拳 まどか(同) 10:00～12:00	大正琴(同) すみれ 12:45～2:30 大正琴(同) たんぼぼ 2:30～4:15	俳句(同) つばみ句会 10:15～12:15	書道(同)めぐみ会 1:00～2:45	にこにこ体操(同) 10:30～12:00	童謡&叙情歌(い)(同) 1:00～2:30 ☆大人のぬり絵 3:00～4:30
ホール	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆憩い	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆憩い
	ヨガ(同) 和みの会 12:50～2:00 ★体幹を鍛えるためのトレーニングタイムA 3:00～4:00	いきいき筋トレ火 10:30～11:30	★介護予防講座 よってや「リズム体操」 2:00～3:00	★ぼかぼか体操 10:30～11:30	☆楽しんで脳トレ! A 1:00～2:00 ☆折り紙サロンA 2:30～4:00	いきいき筋トレ木B 10:30～11:30	●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00	☆いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	★すこやか歌の広場A 11:00～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	
日	14		15		16		17		18		19	
ルーム	パッチワーク(同) 10:00～12:00	いきいきサロン 1:30～3:00	水彩画(同) 10:00～12:00	民謡(同) 1:30～3:30	俳句(同) 楽笑 10:15～12:15	▲さくら会(ボランティア) 1:00～4:00 ▲タオル帽子の会(ボランティア) 1:00～4:00	詩吟(同) 10:00～12:00	花を愛でる会(同) 1:30～3:00	健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30	上京謡曲(同) 2:00～4:00	編物(同) 10:00～11:30	茶道(同) 1:00～3:00
ホール	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆憩い	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆憩い
	スクエア ステップ(同) 10:30～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	健康太極拳(同) エンゼル 10:30～12:00	★すこやか歌の広場C 1:00～2:00 ★体幹を鍛えるためのトレーニングタイムB 3:00～4:00	いきいき筋トレ木A 10:30～11:30	●ハッピー 1:30～2:30 ●ひまわりの会 3:00～4:00	ヨガ(同) 北野俱樂部 10:30～11:40	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	わいわい運動(同) 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30
日	21		22		23		24		25		26	
ルーム	海の日		自由画(同) コスモス会 10:00～12:00	▲梅のかおり 1:30～3:30	今小路 連歌・連句(同) 10:00～12:00	★さくら会の 小手先講座 「牛乳パックで作る 収納箱」 1:30～3:30	健康太極拳 まどか(同) 10:00～12:00	大正琴(同) すみれ 12:45～2:30 大正琴(同) たんぼぼ 2:30～4:15	☆大人のぬり絵 10:00～12:00	書道(同)めぐみ会 1:00～2:45	にこにこ体操(同) 10:30～12:00	童謡&叙情歌(ろ)(同) 1:00～2:30
ホール			☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～
			いきいき筋トレ火 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	★ぼかぼか体操 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	いきいき筋トレ木B 10:30～11:30	●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00	☆いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30～11:30	☆楽しんで脳トレ! B 1:00～2:00 ☆折り紙サロンB 2:30～4:00	★ストレッチ講座 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30
日	28		29		30		31					
ルーム	パッチワーク(同) 10:00～12:00	上京カラオケ(同) 1:00～4:00	☆大人のぬり絵 10:00～12:00	★上京の文化「今宮神社」 1:00～2:00	★訪問看護ステーション とうま 健康教室 その1 10:30～11:30	☆囲碁・将棋 1:00～4:30 ※いつもとは場所が異なります	☆漢字ドリルで脳トレ! 10:30～11:30	☆京(今日)から始めるいきいきイストレーニング 2:00～2:40	☆楽しんで脳トレ! A:7月9日(水)午後1時～2時 B:7月25日(金)午後1時～2時 ※A・Bいずれかにお越しください 場所:当センターホール 講師:二井本 澄代 氏 定員:22名(先着順) 持物:筆記具		☆折り紙サロン A:7月9日(水)午後2時30分～4時 B:7月25日(金)午後2時30分～4時 ※A・Bいずれかにお越しください 場所:当センターホール 講師:二井本 澄代 氏 定員:22名(先着順) 持物:折り紙・はさみ・のり・筆記具	
ホール	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆憩い	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～	☆公園体操1:30～
	スクエア ステップ(同) 10:30～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	★すこやか歌の広場B 7/21分振替 11:00～12:00	☆囲碁・将棋 1:00～4:30	☆京(今日)から始めるいきいきイストレーニング 10:30～11:10	★健康のつどい 元気ワクワク健康教室 ～転ばぬ先の 脚づくり～ 1:30～3:00	☆いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30～11:30	●体力測定会 2:00～3:30				