

# 目からウロコの「ラジオ体操」教室 ～より効果的なラジオ体操に向けて～

皆さん おなじみのラジオ体操 毎日のようにテレビやラジオで流れていますが 健康づくりの素晴らしい体操として 生活の中にもっと取り入れてみませんか 今回は体幹トレーニングタイムの講師でもある田中先生に専門家の立場からお伺いします

**日時** 6月20日(金)午後1時～2時  
**場所** 当センター ホール  
**講師** 1級ラジオ体操指導士 田中 尚子 氏  
**定員** 30名(先着順) **持物** 水分補給用飲料  
**申込** 6月6日(金)午前9時から電話・来所で



## 時代小説を楽しもう

～今よみがえる司馬遼太郎の作品集など  
時代小説のおもしろさのご紹介～

京都市中央図書館から講師を招き 本を読むことの楽しさを伝えていただく教養講座 今回は 時代小説の入門編から大御所である司馬遼太郎の作品 最新の話題作品などを紹介していただき 時代小説の普遍的で新しい楽しさを実感していただければと思います

**日時** 7月3日(木)午後2時～3時  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** 京都市中央図書館 職員 廣瀬 牧穂 氏  
**定員** 54名(先着順)  
**申込** 6月12日(木)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

DVD を見ながら「準備運動」「いきいきイス筋トレ」「整理運動」の各メニューをゆっくりと体験していただくものです 椅子に座りながら 骨盤のゆがみを整え 筋力をほぐし 筋トレにもなる内容ですので 是非 ご参加ください

**日時** 6月30日(月)午前10時30分～11時10分  
**場所** 当センター ルーム  
**定員** 30名(先着順) **持物** 水分補給用飲料

申込不要

## 楽しんで脳トレ!

計算・漢字・パズルなどで楽しく脳を活性化しませんか

**日時** A:6月11日(水)午後1時～2時  
B:6月27日(金)午後1時～2時  
**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  
※A・Bいずれかにご参加ください

申込不要

## 折り紙サロン

**日時** A:6月11日(水)午後2時30分～4時  
B:6月27日(金)午後2時30分～4時  
**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・筆記具・のり・はさみ  
※A・Bいずれかにご参加ください

申込不要

## 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

- ・大正琴 野菊初級(第1月曜11時30分～12時30分)  
※4月から6月まで初心者対象に会員を募集します!
- ・健康運動たえざり会(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。活動日は是非ご体験ください!
- ・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2時～4時) ※謡曲に興味のある方、歓迎!

### 文化系

- ・パッチワーク(第2・4月曜10時～12時)
- ・水彩画(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)
- ・今小路運動会(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 6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  
第373号 2025年5月20日発行



## 上京健康長寿講座

今月は京都府立医科大学の川上先生による「健康長寿の秘訣!フレイル予防講座」の3回目と4回目の講座を次のとおり開催します

6月7日「オーラルフレイルと口の健康」  
6月28日「スキNFLを防ぐ!

肌と全身の健康づくり」

お口とお肌の健康について フレイル予防の観点からの医学的なポイントや日常生活で簡単に取り入れられる健康的な習慣などを紹介していただきますので 是非ご参加ください

**日時** 6月7日(土)午後2時～3時30分  
6月28日(土)午前10時30分～12時  
**場所** 当センター ルームおよびホール  
京都府立医科大学医学部看護学科 老年・在宅看護学講師  
**講師** 川上 祐子 氏  
**定員** 54名(先着順) **持物** 筆記具・スリッパ(ルームのみ)  
**申込** 5月28日(水)午前9時から電話・来所で  
※両日とも同時にお申込みいただけます

## 介護予防講座 よってや 「聞いて!感じて!ロコモ予防教室」

毎月第2火曜日は介護予防に役立つ情報を紹介しています 今月はロコモ予防に関する話や音楽と健康の話 そしてバイオリン演奏など盛りだくさんの内容です 特に バイオリンでの生演奏では名曲の数々を堪能できますので(リクエストも受け付けています)ふるってご参加ください

**日時** 6月10日(火)午後2時～3時30分  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** ふれあい薬局グループ薬剤師 他  
**定員** 35名(先着順)  
**持物** 筆記具・スリッパ  
**申込** 5月26日(月) 午前9時から電話・来所で

利用者カードの更新はお済ですか? よろしくお願ひします  
まだの方は、事務所までご提示ください  
さいますようお願いいたします。



## 上京老人福祉センターでの園芸活動講座 ～初夏の苗植え体験～

(上京フルブルームプロジェクト:地域支え合い活動入門講座)

上京区地域支え合い創出コーディネーター主催の園芸活動をきっかけにした「フルブルームプロジェクト」が今回当センターの広場で展開することになり 専門講師による説明と苗・種植えの実践を下記のとおり実施することとなりました 当プロジェクトの参加者の皆さんには 楽しく広場の花壇にいろいろな花を育てていただき あわせて 当センターの「公園体操」や「すこやか体操」などのプログラムにも参加していただければ幸いです

**日時** 6月16日(月)午前10時～12時  
**場所** 当センター ルームおよび広場  
**講師** グリーンアドバイザー 相原 絵未 氏 他  
**定員** 20名(先着順) **持物** 筆記具・スリッパ(必要な方は)帽子  
**申込** 上京区社会福祉協議会への電話・来所・FAXでの受付  
電話:075-432-9535 FAX:075-432-9536

## すこやか 歌の広場

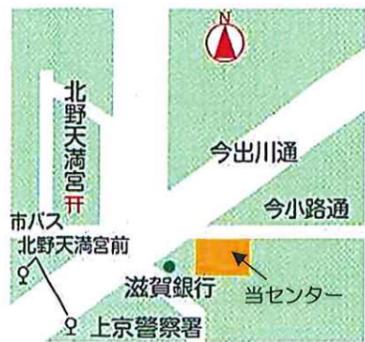
ギターとピアノの生演奏での合唱と 楽しいトークで人気の「すこやか歌の広場」音楽ボランティア四つ葉のクローバーさんの協力を得て4月から開催回数を月3回に拡大し さらに多くの方々に ご参加いただいています 合唱好きのたくさんの皆さんと一緒に楽しいひとときを味わってください♪

**日時** A:6月14日(土)午前11時～12時  
B:6月16日(月)午後3時30分～4時30分  
C:6月18日(水)午後1時～2時  
※A・B・C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** 四つ葉のクローバー 進藤 信道 氏 他3名  
**定員** 各回 60名(先着順)  
**申込** 5月29日(木)午前9時から電話・来所で

## ぽかぽか体操

**日時** 6月11日(水)・25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** 水分補給用飲料  
**申込** 5月27日(火)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



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/kamigyuu>



「毛づくろいも終わったので毎日 爽やかに過ごしたいニャー」  
6月は衣替え。いよいよ気温が高くなりますが、まだ真夏は多くないこの時期。爽やかな気候を楽しみたいものです。今月から当センターの花壇を整備するプロジェクトが始まります。美しいお花が楽しめるセンターになるよう期待してください。



# 京都市上京老人福祉センター6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	2		3		4		5		6		7	
ルーム	大正琴(同)野菊 10:00~11:30	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	★上京の文化「御霊神社」 10:00~11:00	上京カラオケ(同) 1:00~4:00	詩吟(同) 10:00~12:00	☆漢字ドリルで脳トレ! 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	★上京健康長寿講座「オーラルフレイルと口の健康」 2:00~3:30
ホール	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ヨガ(同) 10:30~11:40	☆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 3:00~4:00	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 健康太極拳(同)北野白鶴 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 健康太極拳(同)エンゼル 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 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	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ヨガ(同)北野俱樂部 10:30~11:40	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ わいわい運動(同) 10:30~11:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
日	9		10		11		12		13		14	
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	自由画(同)コスモス会 10:00~12:00	★介護予防講座よってや「聞いて♪感じて♪ロコモ予防教室」 2:00~3:30	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)つぼみ句会 10:15~12:15	書道(同)めぐみ会 1:00~2:45 ★はじめての俳句教室 3:00~4:30	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~ スクエアステップ(同) 10:30~12:00	☆憩い ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ いきいき筋トレ火 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ★ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆楽しんで脳トレA 1:00~2:00 ☆折り紙サロンA 2:30~4:00	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 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	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ いきいき百歳体操&かみかみ体操 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ★すこやか歌の広場A 11:00~12:00	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
日	16		17		18		19		20		21	
ルーム	★園芸活動講座～初夏の苗植え体験～ 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~ ヨガ(同) 10:30~11:40	☆憩い ヨガ(同)和みの会 12:50~2:00 ★すこやか歌の広場B 3:30~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 健康太極拳(同)北野白鶴 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 健康太極拳(同)エンゼル 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ★すこやか歌の広場C 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:30~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 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	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ヨガ(同)北野俱樂部 10:30~11:40	☆公園体操1:30~ ★ラジオ体操教室 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:30~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ わいわい運動(同) 10:30~11:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
日	23		24		25		26		27		28	
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	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(ボランティア) 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	☆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~ スクエアステップ(同) 10:30~12:00	☆憩い ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ いきいき筋トレ火 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ★ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ 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	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ いきいき百歳体操&かみかみ体操 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆楽しんで脳トレB 1:00~2:00 ☆折り紙サロンB 2:30~4:00	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ★上京健康長寿講座「スキンフレイルを防ぐ!肌と全身の健康づくり」 10:30~12:00	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
日	30											
ルーム	☆京(今日)から始めるいきいきイス トレーニング 10:30~11:10	いきいきサロン 1:30~3:00	☆いきいき百歳体操&かみかみ体操		☆大人のぬり絵		☆漢字ドリルで脳トレ					
ホール	☆すこやか体操A9:30~すこやか体操B10:00~ ヨガ(同)5/5分振替 10:30~11:40	☆憩い ヨガ(同)和みの会 5/5分振替 12:50~2:00 ☆囲碁・将棋 2:30~4:30	6月13日(金)・27日(金) 午前10時30分~11時30分 持物:水分補給用飲み物 定員:30名(先着順)		6月14日(土) 午後3時~4時30分 27日(金) 午前10時~12時 持物:色鉛筆・スリッパ 定員:40名(先着順)		6月5日(木) 午後2時~3時 定員:40名(先着順)					

