

## 同好会(サークル) 新規会員募集!

### =運動系・うた=

- ・健康太極拳エンゼル(第1・3水曜10時30分~12時)
- ・健康体操さえずり会(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)
- ・にこにこ体操(第2・4土曜10時30分~12時)  
※体験には5本指ソックスを履いてきてください
- ・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!  
三味線の生演奏に合わせて楽しく歌いませんか
- ・詩吟(第1・3木曜10時~12時)
- ・上京謡曲(第1・3金2時~4時) ※謡曲に興味をお持ちの方、歓迎!

### =文化系=

- ・大正琴野菊初級(琴伝流)(第1月曜11時30分~12時30分)  
※初心者の方を対象に6月中まで募集します
- ・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)
- ・今小路車歌連句(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)  
俳句を通して親睦と研鑽の輪をひろげませんか  
興味ある方をお待ちしています
- ・俳句楽笑(第3水曜10時15分~12時15分) ※経験者対象

## 健康講話とマッサージ体験

東洋医学からみた健康管理法についてのお話とマッサージ体験

**日時** 6月29日(土)午前10時30分~12時  
**場所** 当センター ホール  
**講師** 京都府鍼灸マッサージ師会  
洛中ブロック長 高橋 聡一 氏 他数名  
**定員** 20名(先着順)  
**持物** バスタオル・手ぬぐい・水分補給用飲料  
**申込** 6月10日(月) 午前9時から電話・来所

## すこやか 歌の広場

ギター・ピアノの演奏に合わせて昔なつかしい歌(童謡や昭和歌謡など)をみんなで一緒に歌いませんか

**日時** 6月14日(金)午前11時~12時  
**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** 20名(先着順)  
**申込** 5月28日(火)午前9時から電話・来所



## スマホ講座

LINEを始め、もっと便利なスマホの使い方について学べる講座です スマホはお一人様一台、貸与いたします

**日時** 7月3日(水)午前10時~11時30分  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** ソフトバンクスマホアドバイザー **定員** 20名(先着順)  
**持物** スリッパ・筆記具  
**申込** 6月12日(水)午前9時から電話・来所

## 認知症に見られる様々な症状には、 実は理由があります!

認知症について正しく学び、理解を深める講座です  
※動画を視聴する講座で、講師が実際に来て講演するものではありません

**日時** 7月4日(木)午後2時~3時30分  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** 京都光華女子大学  
医療福祉学科 教授 上田 敬太 氏  
**定員** 40名(先着順) **持物** スリッパ・筆記具  
**申込** 6月13日(木)午前9時から電話・来所

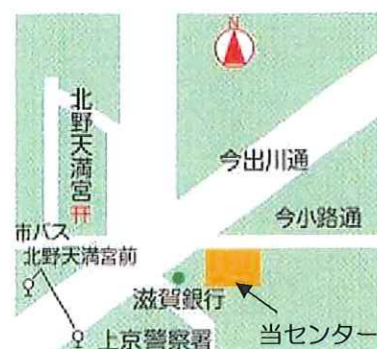
## 介護予防講座 よってや 「リズム体操」

**日時** 7月9日(火)午後2時~3時  
**場所** 当センター ルーム **定員** 24名(先着順)  
**持物** 水分補給用飲料・上履き  
**申込** 6月20日(木) 午前9時から電話・来所



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センターのホームページからも閲覧することができます。  
[https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/wakawaka/r\\_fukushi](https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/wakawaka/r_fukushi)



# 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361号 2024年5月20日発行



## カラオケの集い

**日時** 6月5日(水)・12日(水)・24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** 5月22日(水)午前9時~電話・来所  
※お申込みのない方は参加していただけません



## ぽかぽか体操

**日時** 6月12日(水)・26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** 5月25日(土)午前9時~電話・来所  
※いきいき筋トレに登録されている方は申込できません

## 健康講座 オーラルフレイル予防の講話 とお口の体操

**日時** 6月17日(月)午前10時~11時  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** 上京区役所保健福祉センター健康福祉部健康長寿推進課  
歯科衛生士 大塚 雅世 氏  
**定員** 40名(先着順) **持物** スリッパ  
**申込** 5月27日(月)午前9時から電話・来所

## 健康体操教室

日常に必要な、歩く・立ち上がるなどの動作を維持・向上できる運動方法をお教えします

**日時** 6月21日(金)午前10時30分~11時30分  
**場所** 当センター ホール  
**講師** 株式会社エクセレントケアシステム  
理学療法士 竹田 聖 氏  
**定員** 24名(先着順)  
**持物** 水分補給用飲料  
**申込** 5月31日(金)午前9時から電話・来所



## 京の歴史と文化 伏見街道を往く③ 伏見稲荷~藤ノ森まで

※実際に散策するわけではありません  
**日時** 6月28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** 6月7日(金)午前9時から電話・来所

## 上京の文化 京都の竹物語

日本建築の佇まいや、寺社仏閣における四季の風情を楽しむために欠かせない、京都の竹の奥深いお話を語っていただきます

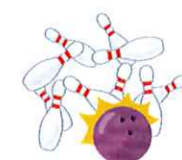
**日時** 6月29日(土)午後1時30分~3時  
**場所** 当センター ルーム  
**講師** 京都竹材商業(協)代表理事  
横山竹材店会長 横山 富男 氏  
**定員** 40名(先着順)  
**持物** スリッパ  
**申込** 6月8日(土)午前9時から電話・来所



## テレビゲームで ボーリング!

テレビゲームで行うボーリング!  
臨場感たっぷり、みんなでわいわい楽しみませんか

**日時** 7月2日(火)①午後1時~2時30分  
②午後3時~4時30分  
※①か②かお選びください  
**場所** 当センター ホール  
**定員** 各回14名(先着順)  
**持物** 水分補給用飲料  
**申込** 6月11日(火)午前9時から電話・来所



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

