



申込不要です <当日ご参加ください！>

みなみ盆踊り

みんなで楽しく踊って体を動かしましょう。

【日時】 6月12日(水)
13:30~15:00

【講師】 堤 みつぎさん

【場所】 ホール

【定員】 16名(当日先着順)

【持物】 滑りにくい上履き、飲み物

みんなで元気体操

ラジオ体操や音楽に合わせて体を動かしましょう！

【日時】 6月18日(火)
10:00~10:45

【場所】 ホール

【定員】 16名(当日先着順)

【持物】 タオル・上靴・飲み物

【指導者】 南区健康づくり
サポーター「みなみ〜ず」

大人のぬり絵

大人向けの素敵なぬり絵を楽しみませんか？

※講師による指導はありません

【日時】 6月12日(水)
10:30~12:00

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 16名(当日先着順)

【費用】 下絵1枚10円
色見本1枚50円

【持物】 色えんぴつ
※センターでも用意しています

6月から申込不要になりました

はつらつ脳トレ

【日時】 6月25日(火)
13:30~14:30

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 20名(当日先着順)

【持物】 筆記用具

【講師】 南区地域介護予防推進センター

<当日ご参加ください>



さわやか体操

① 6月11日(火) 13:30~14:30

【申込】 6/3(月) 9:00から電話にて

② 6月19日(水) 10:30~11:30

【申込】 6/12(水) 9:00から電話にて

【場所】 ホール

【定員】 各日16名(申込先着順)

【持物】 スポーツタオル・上靴・飲み物

【講師】 南区地域介護予防推進センター

*①・②どちらか一つ申込ください



ものづくり「コミュニティサロンみなみ」

「ドライフラワーのミニリース」

【日時】 6月21日(金)
13:30~15:00

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 10名(申込先着順)

【費用】 300円(当日徴収)

【協力】 京都みどりクラブ

【申込】 6/14(金) 9:00から電話にて



いきいき筋トレ

【日時】 6月28日(金) 13:30~14:40

【講師】 京都市スポーツ協会
井上 裕正さん

【場所】 ホール

【定員】 20名(申込先着順)

【持物】 タオル、上靴、飲み物

【申込】 6/21(金) 9:00から電話にて

*医師から運動制限を受けてない方が対象です。



熱中症対策

喉が渇いてなくても、こまめに水分補給をしましょう



《講座の申込方法》

申込日の初日は、お電話のみでの受付とさせていただきます。

《受講の制限》

体操関連は、医師から制限を受けていない方が対象です。

南老人福祉センター 広報紙 みなみ 6月号

- minami -

【発行元】

京都市南老人福祉センター

京都市南区吉祥院西定成町 32

☎&FAX 075-671-1717

「食べて元気にフレイル予防」

フレイルを予防するための、たんぱく質の目安から上手な摂り方についてお話します

【日時】 6月10日(月)
13:30~14:30

【講師】 管理栄養士 荒木 紗代さん

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 15名(申込先着順)

【持物】 筆記用具、飲み物

【申込】 5/27(月) から来所・電話にて



シニアヨガ

【日時】 6月4日(火)

① 9:30~10:40

② 10:50~12:00

【講師】 上田 はじめさん

【場所】 ホール

【定員】 各時間9名(申込先着順)

【持物】 ヨガマット又はバスタオル(2枚)

【申込】 5/28(火) 9:00から電話にて



手芸講座 『ひまわり』

【日時】 6月15日(土)
10:00~11:30

【講師】 香村 美代子さん

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 10名(申込先着順)

【材料費】 100円(当日徴収)

【申込】 6/8(土) 9:00から電話にて



令和6年度 京都市地域支え合い活動創出事業

南区地域支え合い活動入門講座

「ポッチャを通じた自然なささえあい活動」

ポッチャの実践を通じて仲間づくりや分野を問わない活動をしてみませんか

【日時】 6月25日(火) 10:00~12:00

【会場】 南老人福祉センター ホール

【対象】 高齢者を対象とした支え合い活動に関心のある方

【内容】 支え合い活動とは

・ポッチャの実践を通じた自然な支え合い活動

講師：西堀 正 氏

・グループワーク

【定員】 20名(先着順)

【申込】 南老人福祉センター

5月27日(月) から来所または電話で受付

【問合せ】 南区地域支え合い活動創出コーディネーター

(南区社会福祉協議会) 担当：中野・山本

☎671-1589



折り紙講座

『可愛いお花たち』

【日時】 6月24日(月)
10:00~12:00

*講師の指導あり

【場所】 中洋間・奥和室

【定員】 15名(申込先着順)

【材料費】 100円(当日徴収)

【持物】 折り紙、はさみ、スティックのり、定規、筆記用具

【申込】 6/17(月) 9:00から電話にて



卓球のつどい(フリー卓球)の申込方法が変わります。詳しくは裏面をご覧ください。



京都市南老人福祉センター 令和6年6月予定表

	月		火		水		木		金		土		
日	卓球のつどい(フリー卓球) 申込方法変更のお知らせ											1日	
時間	7月分(申込時期は6月)から申し込み方法を変更します。主な改正点は、以下の通りです											午前	午後
ホール	○ 毎回20日から「来所による名簿登録方式」(20日が休所日の場合は、翌開所日に順延) ※初回は6月20日(木)午前9時から(名簿の記載場所は、ホール入口に設置)												
中洋間	○ 名簿の登録期間は3か月(7月~9月、10月~12月、1月~3月)												カラオケを楽しむ会
奥和室	○ 活動時間帯(第1組9:00~10:40/第2組10:50~12:30/第3組13:00~14:40/第4組14:50~16:30)は継続												
西洋間	○ 各組の名簿登録者数は16名とし、キャンセル待ち制度は廃止												
日	3日		4日		5日		6日		7日		8日		
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
ホール	リズムステップ体操	卓球あいあい会	シニアヨガ①②			アロハ・フラグループ			色えんぴつ画ルビー同好会		親睦卓球を楽しむ会		
中洋間	編み物同好会			スマイル麻雀同好会	ウクレレギター同好会	囲碁愛好会	民謡同好会	お茶同好会	習字同好会A	習字同好会B		カラオケ微笑グループ	
奥和室													
西洋間													
日	10日		11日		12日		13日		14日		15日		
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
ホール	社交ダンス同好会	健康フラダンス同好会		さわやか体操1	フォークダンス同好会	みなみ盆踊り	ピアノ同好会	みんなで歌いましょう			親睦卓球を楽しむ会		
中洋間		食べて元気にフレイル予防	大正琴琴友会	お花同好会	大人のぬり絵	色えんぴつ画いろいろ同好会	水彩画同好会		習字同好会A	習字同好会B	手芸講座	カラオケを楽しむ会	
奥和室													
西洋間													
日	17日		18日		19日		20日		21日		22日		
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
ホール	リズムステップ体操	卓球あいあい会	みんなで元気体操	事業実施テスト	さわやか体操2	アロハ・フラグループ	設備点検作業		卓球友愛クラブ		卓球友愛クラブ		
中洋間	将棋同好会大会			スマイル麻雀同好会	ウクレレギター同好会	色えんぴつ画いろいろ同好会	民謡同好会	お茶同好会	色えんぴつ画ルビー同好会	コミュニティサロンみなみ		カラオケ微笑グループ	
奥和室													
西洋間													
日	24日		25日		26日		27日		28日		29日		
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
ホール	社交ダンス同好会	健康フラダンス同好会	支え合い活動入門講座		囲碁同好会大会		ピアノ同好会	みんなで歌いましょう		いきいき筋トレ			
中洋間	折り紙講座		大正琴琴友会	はつらつ脳トレ			水彩画同好会	囲碁愛好会				カラオケを楽しむ会	
奥和室													
西洋間													

主な事業紹介

見学にお越しください

同好会
同じ趣味を持つ方の自主的なサークル。定員有。
空きがあれば随時入会可
まずは見学にお越しください。同一種類の同好会への入会はお一人ひとつです。

介護予防事業
「さわやか体操」①②
「みんなで元気体操」
「シニアヨガ」
「はつらつ脳トレ」

教養講座
「手芸講座」
「折り紙講座」

南区社協連携事業
「コミュニティサロンみなみ」
「ものづくり」

つどい事業
「大人のぬり絵」
「みなみ盆踊り」

囲碁・将棋はこのマークのある日にお越しください。
卓球はこのマークのある日に利用できます。

※申込方法が変わりますので、紙面左上の「卓球のつどい(フリー卓球)申込方法変更のお知らせ」をご覧ください。

予定は変更になる場合があります。



会員募集中!

【将棋同好会】.....8名 【健康フラダンス同好会】...5名
 【民謡同好会】.....10名 【水彩画同好会】.....6名 【囲碁同好会】.....4名
 【囲碁愛好会】.....10名 【フォークダンス同好会】... 5名 【編み物同好会】.....4名

センターにご興味のある方は、お気軽にお問合せください

【連絡先】 075-671-1717
 【対象】 市内在住の60才以上の方
 【開所時間】 午前9時~午後5時
 【休所日】 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)

【最寄りの交通機関】
 ・JR西大路駅より徒歩10分
 ・市バス 202・208・78系統「西大路九条」より徒歩5分
 「九条御前通」より徒歩5分

