

さわやか 壬生だより



4月号

〒604-8804 中京区壬生坊城町 48-3
UR 都市機構壬生坊城第二団地 4 棟 1 階

Tel・Fax 075-821-5000

令和6年3月20日発行 E-Mail : r-nakagyo@kcsww.jp

スマホから簡単アクセス



利用者カードの登録・更新をお願いします！



緊急時に迅速に対応するために必要となりますので、「利用者カード」の登録をお願いしています。既にカードをお持ちの方も毎年更新手続きをいたしますので、事務所へお立ち寄りください。なお、「利用者カード」は、常に携帯をお願いいたします。

水色のカード→



LINE 公式アカウント



←QRコード検索 @852mbmhg

LINE で新着情報や緊急連絡など役立つ情報を迅速にお届けします！LINE のホーム画面から QR コードを読み取り、お友達追加して、是非ご利用下さい。(情報発信のみで返信は行いませんので予めご了承ください。)

イベント情報

自由参加 ≪一般娯楽≫ 4月～始まります

大人のぬり絵つどい

思い思いに色を重ねて、脳の活性化！
気軽に来て、自由にぬり絵を楽しみましょう

日時：4月5日(金)・4月19日(金)
午前10時～12時

会場：娯楽室

定員：20名(当日先着順)

費用：下絵1枚10円

見本カラーコピー代1枚50円

持ち物：色鉛筆



要申込

スマホ使い方勉強会

～LINEを楽しもう①～

「LINEを始めよう」(初心者向け)

・LINEの画面、友達の追加設定など
スマホをお持ちの方を対象に
アドバイザーがご案内します。

日時：4月8日(月)
午前10時～11時30分

講師：CITA会(京都市地域ITアドバイザー会)

会場：集会室

定員：16名(先着順)

申込：3月25日(月)9時～(電話可)

持ち物：スマホ・筆記用具など

内容によっては、通信費・通話費がかかる場合があります。



要申込

あなたの魅力を引き出す



四つ葉のクローバー

～素敵な幸齢者になりましょう～

いつまでも健康で美しく過ごす秘訣とは？
お顔の筋力アップの笑顔体操も盛り込んで
楽しく健康づくりのご紹介をします。

日時：4月16日(火)
午後1時30分～2時30分

会場：集会室

定員：20名(先着順)

協力：近畿中央ヤクルト販売(株)

申込：4月4日(木)午前9時～(電話可)



要申込

≪介護予防事業≫

快適な睡眠のための

夜間頻尿対策

～歳を重ねても楽しく活動的に～

日時：4月30日(火)
午後2時～3時

講師：御所西ひらはらクリニック
院長 平原 直樹 先生

協力：中京区在宅医療・介護連携支援センター

会場：集会室

定員：20名(先着順)

申込：4月15日(月)午前9時～(電話可)



要申込

《介護予防事業》

「音読会」



～みんなで声に出して読みましょう～

日時：4月16日（火）

午後3時30分～4時15分

講師：中京区地域介護予防推進センター

会場：集会室 定員：20名（先着順）

申込：4月3日（水）午前9時～（電話可）

持ち物：水分補給用飲み物・筆記用具・眼鏡

自由参加

フォーク・ミュージックサロン

ギターや楽器の音色を楽しみましょう！

楽しいひと時を過ごしましょう

日時：4月3日（水）・4月26日（金）

午前10時～12時

協力：有志一同

会場：集会室

定員：20名（当日先着順）

持ち物：楽器を演奏される方は楽器持参

※聴くだけでもOKです！



～リユース（再利用）伝言板～



中京老人福祉センター内に、伝言板を設置しています。「譲りたい」「譲ってほしい」の橋渡しです。ご家庭で不用になった品物を再利用することにより、ごみ減量と資源保護を推進することを目的とします。

所定のカードに必要事項を記入していただき、センターの伝言板に掲示します。掲示情報を見て希望者はセンター受付までご連絡ください。情報提供者の了承後、連絡先をお伝えします。詳細は事務所まで！どうぞ、ご利用ください。

（※品物のお預かりはできません。ご了承ください。）

☆同好会会員募集中！☆

まずは活動日に見学に来ていただき、お世話人さんに詳細を確認の上、お申込み下さい。スクエアステップ・詩吟・謡曲・椅子ヨガ・カラオケ・民謡・社交ダンス・民謡・ピアノ



京都市中京老人福祉センターの広報誌（壬生だより）は、こんな所にも置いています。

- ・中京区役所 ・中央図書館 ・中京区社会福祉協議会
- ・中京年金事務所 ・京都スカイセンターなど

老人福祉センターは、

* 市内在住の 60 歳以上の方ならどなたでも、どの地域でも

ご利用いただけます。是非、ご活用下さい！

《センター地図》

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）

入口は壬生川通りです→

要申込

折り紙サロン

かぶと

～兜と金太郎～



指先を使う折り紙で脳トレしませんか！
毎回申込制です。

日時：4月25日（木）

午前10時～12時

会場：娯楽室

定員：13名（先着順）

申込：4月11日（木）9時～（電話可）

持ち物：折紙（15cm×15cm）黒・赤・茶各1枚
ボンド・はさみ



自由参加



童謡・唱歌・懐メロのつどい

懐かしい曲を中心に、カラオケの曲に合わせて、おひとりずつ又はみんなで歌います。

日時 4月26日（金）

午後1時～3時

定員：20名（当日先着順）

会場：集会室

協力：カラオケ同好会有志一同

持ち物：水分補給用飲み物

※聴くだけでもOKです！



ボタン（B） 取付け（T） サービス（S）

中京 BTS 活動中！

中京 BTS は、高齢者等が暮らしやすい地域社会を実現するために、手芸の技能を活かして衣服等のボタンが外れた方に無償でとりつけを行うボランティア活動です。



受付日時：手芸同好会活動日

※4月は、4月 8日（月）10:00～11:00

4月26日（金）10:00～11:00

受付方法：受付日時に衣服等を、中京老人福祉センター事務所にお持ち下さい。

※ボタンがない場合は、代用品を用意します。

※ボタン付け以外の作業は、受付できませんのでご了承ください。

春の全国交通安全運動

令和6年4月6日（土）～4月15日（月）

みんなで交通ルールを守ろう！

