

要申込 ～ポッチャを楽しもう体験会～
 ポッチャは、年齢・性別・障がいの有無に関わらず全ての人と競い合えるスポーツです。
 日時：7月8日(火)
 午前10時～11時30分
 講師：岡谷 明氏
 会場：集会室 定員：20名(先着順)
 申込：6月30日(月)午前9時～(電話可)
 持ち物：水分補給用飲み物・動きやすい服装
 協力：中京区地域支え合い活動創出コーディネーター

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～
 第3火曜日午後 開催中！毎月申込制です。
 日時：7月15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：7月3日(木)午前9時～(電話可)
 持ち物：水分補給用飲み物・筆記用具
 必要な人は眼鏡

多世代交流 ～レコード鑑賞会～
 アナログレコードから流れる音を楽しみましょう
ロッド・スチュワート
 ♪フェイス＝ライブを聴く♪
 日時：7月26日(土)10時30分～12時
小椋佳・加山雄三・南沙織
 ♪懐かしの曲を聴く♪
 日時：7月30日(水)午後1時～3時
 会場：集会室 定員：20名程度
 (当日先着順、出入り自由)
 談話コーナーでは、支え合い活動ボランティアによる
 壬生川café プラザ 同時開催！
 コーヒー(ホット・アイス)1杯100円
 紅茶(ホット) 1杯100円

京都市中京老人福祉センター
 LINE 公式アカウント 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！
 @852mbmhg
 ←QRコード検索

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！
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 **歴史を楽しむ会**
 ～京の大仏物語～
 1798年まで、奈良の大仏を凌ぐものがありました。方広寺の大仏？について時代背景を含め紹介します。また今もある京の〇〇大仏も訪ねてみましょう。
 日時：7月15日(火)午後1時30分～3時
 講師：奥西 不二氏(京都歴史ボランティアガイド)
 会場：集会室 定員：20名(先着順)
 申込：7月2日(水)9時～(電話可)
 持ち物：水分補給用飲み物・筆記用具など

要申込 **折り紙サロン**
 ～ピエロ～
 指先を使う折り紙で脳トレしませんか！
 日時：7月24日(木)
 午前10時～12時
 会場：集会室 定員：13名(先着順)
 申込：7月10日(木)9時～(電話可)
 持ち物：折紙(15cm×15cm)1枚・(7.5cm×7.5cm)4枚・ポンド・はさみ

要申込 <<介護予防事業>> **健康講座**
【セルフマッサージとツボ刺激】
 日時：7月29日(火)
 午前10時30分～12時
 講師：木村公一氏(あん摩マッサージ指圧師・スポーツトレーナー・健康運動指導士)
 会場：集会室 定員：30名(先着順)
 申込：7月16日(水)午前9時～(電話可)
 持ち物：水分補給用飲み物 動きやすい服装

台風等接近時のセンターご利用について
 ○午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報**、または大雨や暴風等の**特別警報**が発令された場合は**臨時閉所**とします。
 ○開所時間中に**暴風警報**、または**特別警報**が発令された場合は、**ただちに事業を中止し、臨時閉所**とします。
 ○臨時閉所中に**暴風警報**・**特別警報**が解除された場合は、**安全の確認や条件が整い次第開所**します。
 ※センターから閉所・開所の連絡はいたしません。ご不明な場合は、センターにお問い合わせください。

《センター地図》
 「みぶ線駅前」
 交通局 壬生川通 壬生川通 壬生川通 壬生川通 壬生川通
 京都市中京老人福祉センター
 コンビニ 商店「大宮」駅
 西大宮 西大宮 西大宮 西大宮 西大宮
 西大宮 西大宮 西大宮 西大宮 西大宮

中京老人福祉センター
さわやか 壬生だより
7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7年6月20日発行 E-Mail: r-nakagyo@kcsw.jp
 スマホから簡単アクセス

★いきいきシニアポイント2025★
 広報紙掲載事業はすべて「いきいきシニアポイント」対象です。健康づくり活動に取り組んで、締切までにポイントを貯めましょう！50ポイント以上貯まればいつでも応募できます。※切手を貼らずに、センターの応募箱へ入れてください。
 応募締切 第1回目6/30 第2回目9/30
 プラスせんぼ +1000

要申込 イベント情報
『ボールエクササイズ』『お歌リズム』
令和7年度2期(7月～9月)募集!
ボールエクササイズ 毎月第2水曜
 ①13:30～14:30 ②14:45～15:45
 ★ミニボールを使って、ストレッチや筋トレを行います。各クラス定員10名 60分間
 ★対象：医師などから運動制限のない方
 ★受講は、おひとり1クラスのみです。
お歌リズム 毎月第4水曜
 ①13:30～14:30 ②14:45～15:45
 ★懐かしの童謡・唱歌・懐メロを皆で楽しく歌いましょう！各クラス定員15名 60分間
 講師：中京区地域介護予防推進センター
 申込期間 6月21日(土)～6月27日(金)
 上記期間中にお申し込みください。(電話可)
 定員超過の場合は、抽選します。
 【抽選】6月28日(土)
 【発表】6月30日(月)センターに掲示します

要申込 ～うたごえサロン～
「京都ピアノとうたの音楽ひろば」の演奏に合わせてみんなで歌いましょう
 日時：7月1日(火)
 ①午前9時30分～10時30分
 ②午前10時45分～11時45分
 演奏：京都ピアノとうたの音楽ひろば
 上平 知子氏(ピアノ)
 三島 邦生氏(ギター)
 会場：集会室
 定員：①②各30名(先着順)
 申込：6月23日(月)午前9時～(電話可)
 持ち物：水分補給用飲み物・必要な人は眼鏡
 不織布マスク(布マスク・ウレタンマスクは×)
 ※歌集を貸し出しします。(終了後毎回回収)

要申込 <<介護予防事業>>
「認知症予防とACP
(アドバンス・ケア・プランニング)」
 認知症を正しく知り、これからの生き方を前向きに考える「アドバンス・ケア・プランニング」を紹介します。これからの人生を前向きに過ごすためのヒントとして～
 日時：7月25日(金)
 午後2時30分～4時
 講師：垣田 清人医師(京都大原記念病院)
 会場：集会室 定員：30名(先着順)
 申込：7月10日(木)午前9時～電話可
 持ち物：水分補給用飲み物・筆記用具

要申込 **スマホ使い方勉強会**
 ～LINE 画像を送る～
 ・集合写真もすぐ届く
 ・画像の送信と保存 保存した写真を探す
 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：7月14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：20名(先着順)
 申込：7月2日(水)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。

こえかけで熱中症予防!
 ①こまめな水分補給 ②エアコンを活用しよう
 ③快適な環境づくり ④健康管理をしっかりと

中京老人福祉センター

令和7年7月予定表

お問い合わせ・お申込み TEL: 075-821-5000

曜日	月		火		水		木		金		土		
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	
日			1		2		3		4		5		
集会室	<<一般娯楽>> 自由参加 ・大人のぬり絵 7/4・7/18 10:00~12:00 ・フォーク・ミュージックサロン 7/25 9:30~11:30 ・重謡唱歌懐メロのつどい 7/25 12:00~14:00 ・オセロのつどい 7/5・7/11・7/19 10:00~12:00		うたごえサロン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	絵手紙 同好会 13:00~15:00	舞踊 同好会A 10:00~12:00	民謡 同好会 13:00~15:00	茶道 同好会 9:30~12:00	詩吟 同好会 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 奇グ13:00~ 偶グ14:30~	介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:50~11:50	社交ダンス 同好会 13:00~15:00	
娯楽室	 織物同好会 9:10~12:00		囲碁・将棋 13:00~16:00	よし笛同好会 9:30~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	卓球バレー 10:00~11:30	囲碁・将棋 13:00~16:00	大人のぬり絵 10:00~12:00			囲碁・将棋 オセロのつどい	謡曲同好会 13:00~15:00	
集会室 その他	 10:00~12:00				卓球のつどい 15:10~16:30		スカイクロス 同好会 9:00~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	卓球のつどい 15:10~16:30	
日	7		8		9		10		11		12		
集会室	スクエア ステップ同好会 10:00~11:30	カラオケ 同好会 13:00~16:00	ポッチャを 楽しもう 体験会 10:00~11:30	男の筋トレ 男塾 13:30~14:30	舞踊 同好会B 10:00~12:00	ボール エクササイズ ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	茶道 同好会 9:30~12:00	詩吟 同好会 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 奇グ13:00~ 偶グ14:30~	卓球のつどい 10:00~12:00	ピアノ同好会 B13:00~14:00 C14:10~15:10 A15:20~16:20	
娯楽室	囲碁・将棋 13:00~16:00		色えんぴつ画 同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	(練習日)フォーク・ ミュージックサロン	囲碁・将棋 13:00~16:00	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	囲碁・将棋 オセロのつどい			卓球バレー 10:00~11:30	囲碁・将棋 13:00~16:00
集会室 その他			みんなの 脳トレ 14:45~15:45				スカイクロス 同好会 9:00~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40		
日	14		15		16		17		18		19		
集会室	スマホ勉強会 10:00~11:30	カラオケ 同好会 13:00~16:00	さわやか 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	歴史を楽しむ会 13:30~15:00	舞踊 同好会A 10:00~12:00	民謡 同好会 13:00~15:00	茶道 同好会 9:30~12:00	詩吟 同好会 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 奇グ13:00~ 偶グ14:30~	介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:50~11:50	社交ダンス 同好会 13:00~15:00	
娯楽室	手芸同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~16:00		よし笛同好会 9:30~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	大人のぬり絵 10:00~12:00			囲碁・将棋 オセロのつどい	囲碁・将棋 13:00~16:00
集会室 その他	中京BTS (ボタン取付けサービス) 10:00~11:00	 音読会 15:30~16:15				卓球のつどい 15:10~16:30	スカイクロス 同好会 9:00~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	卓球のつどい 15:10~16:30	
日	21		22		23		24		25		26		
集会室	 海の日		楽しい 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	謡曲同好会 13:00~14:30	舞踊 同好会B 10:00~12:00	お歌リズム ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	卓球のつどい 9:00~10:45	ヨガ 同好会 13:00~14:30	フォーク ミュージック サロン 9:30~11:30	童謡・唱歌 懐メロの集い 12:00~14:00	レコード 鑑賞会 10:30~12:00	ピアノ同好会 B13:00~14:00 C14:10~15:10 A15:20~16:20	
娯楽室			織物同好会 13:00~15:00	織物同好会 13:00~15:00	色えんぴつ画 同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	折紙サロン 10:00~12:00	椅子ヨガ 同好会 11:00~12:00	手芸同好会 10:00~12:00	中京BTS (ボタン取付けサービス) 10:00~11:00	卓球バレー 10:00~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	
集会室 その他			園芸 ボランティア 16:00~16:45	卓球のつどい 15:10~16:30					介護予防運動 15:15~16:15	認知症予防と ACP 14:30~16:00	太極拳同好会 9:00~9:40		
日	28		29		30		31						
集会室	いきいき 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	健康講座 セルフマッサージ とツボ刺激 10:30~12:00	卓球のつどい 13:00~15:00	卓球のつどい 9:00~10:45	レコード 鑑賞会 13:00~15:00	盆踊り 同好会 7/21振替 9:30~11:00	カラオケ 同好会 7/21振 13:00~16:00	★公園体操 (自由参加・裏庭にて実施) ○毎週火曜日 AM9:00~9:20 雨天: 談話コーナーにて実施 ○毎週金曜日 AM9:00~9:20 雨天中止		~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。 ご家庭で不要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。詳細は 事務所まで!		
集会室 その他	囲碁・将棋 13:00~16:00		囲碁・将棋 13:00~16:00		卓球バレー 10:00~12:00	囲碁・将棋 13:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~16:00						

※「介護予防運動」は、椅子に座ってできる運動です。 お問い合わせ・お申込み先：中京区地域介護予防推進センター TEL: 075-801-0389

◆予定は、変更になる場合があります。予めご了承ください。 ★土曜日午前の囲碁将棋・オセロのつどいは、午前10時~

予定表に掲載されている事業はすべて「いきいきシニアポイント5ポイント」対象です。