

**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~  
**第3火曜日午後 開催! 毎月 申込制です。**  
 日時: 6月17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: 6月2日(月) 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

**自由参加** <<一般娯楽>>  
**大人のぬい絵つどい**  
 思い思いに色を重ねて、脳の活性化!  
 気軽に来て、自由にぬい絵を楽しみましょう  
 日時: 6月6日(金)・20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 カラーコピー代50円  
 持ち物: 色鉛筆 ※講師はいません。

**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!  
 日時: 6月27日(金)  
 午前10時~12時  
 会場: 集会室 定員: 20名(当日先着順)  
 協力: 有志一同  
 持ち物: 楽器を演奏される方は楽器持参

**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: 6月27日(金) 午後1時~3時  
 会場: 集会室 定員: 20名(当日先着順)  
 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!

**オセロのつどい**  
 脳の活性化! 気軽に来て楽しみましょ  
 日時: 7日(土)・13日(金) 21日(土)  
 午前10時~12時  
 会場: 娯楽室 定員: 20名(当日先着順)

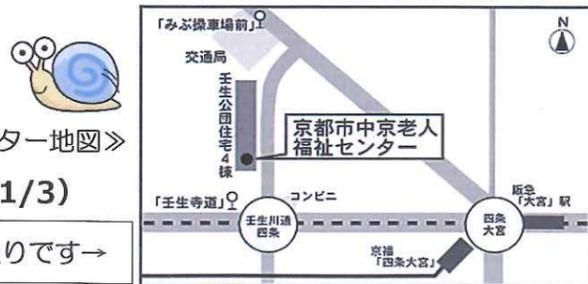
**要申込** **折り紙サロン**  
 ~妖精~  
 指先を使う折り紙で脳トレしませんか!  
 日時: 6月26日(木)  
 午前10時~12時  
 会場: 集会室  
 定員: 13名(先着順)  
 申込: 6月12日(木) 9時~(電話可)  
 持ち物: 折り紙(10×10)2枚(6×6)1枚  
 (7.5cm×7.5cm)2枚(5×5)1枚・  
 ボンド・はさみ・コピー代20円・眼鏡

**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  
 ※6月は、**6月9日(月) 10:00~11:00**  
**6月27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下さい。

**~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。

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!  
**開所時間** 午前9時~午後5時 <<センター地図>>  
**休所日** 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)



中京老人福祉センター  
**さわやか壬生だより**  
**6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5月20日発行 E-Mail: r-nakagyo@kcsww.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。  
 第1回目応募締切  
**2025年6月30日(月)**

**要申込** **スマホ使い方勉強会**  
 ~LINE 絵文字とスタンプ~  
 ・気持ちをスタンプで送ってみよう  
 ・絵文字とスタンプ  
 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: 6月9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: 5月26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** <<教養講座>>  
**地震が起こった時、どうすれば良いのか**  
 日時: 6月17日(火)  
 午後1時30分~3時  
 講師: 中京消防署 瀬津 均氏  
 会場: 集会室 定員: 30名(先着順)  
 申込: 6月4日(水) 午前9時~(電話可)  
 持ち物: 水分補給用飲み物・筆記用具

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

いつもの暮らしに **プラスせんぼ +1000**  
**LINE 公式アカウント**  
 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。  
 @852mbmhg

**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: 6月3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: 5月21日(水) 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)

**自由参加** **~レコード鑑賞会~**  
**シルヴィ・バルタン**  
 ♪グランプリ・アルバムを聴く♪  
 フレンチポップスの歌姫  
 アナログレコードから流れる音を楽しみましょう  
 日時: 6月28日(土)  
 午前10時30分~12時  
 会場: 集会室  
 定員: 20名程度  
 多世代交流、どなたでも(当日先着順、出入り自由)  
 談話コーナーで  
 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

# 中京老人福祉センター

# 令和7年 6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	2		3		4		5		6		7	
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	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 偶グ13:00~ 奇グ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		囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい	よし笛同好会 9:30~12:00	囲碁・将棋 のつどい	卓球バレー 9:30~11:30	囲碁・将棋 のつどい	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						卓球のつどい 15:10~16:30	スカイクロス 同好会 9:30~11:30	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	9		10		11		12		13		14	
集会室	スマホ勉強会	カラオケ 同好会 13:00~16:00	卓球のつどい 10:00~12:00	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 偶グ13:00~ 奇グ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	手芸同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	色えんぴつ画 同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	(練習日) フォーク・ ミュージックサロン	囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 オセロのつどい		卓球バレー 10:00~11:30	囲碁・将棋 のつどい
集会室 その他	中京BTS (ボタン取付けサービス) 10:00~11:00			みんなの 脳トレ 14:45~15:45			スカイクロス 同好会 9:30~11:30	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	
日	16		17		18		19		20		21	
集会室	盆踊り 同好会 9:30~11:00	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	地震が起こった 時、どうすれば 良いのか 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 偶グ13:00~ 奇グ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		囲碁・将棋 のつどい		囲碁・将棋 のつどい	よし笛同好会 9:30~12:00	囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい	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 のつどい
集会室 その他				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 9:30~11:30	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	23		24		25		26		27		28	
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	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 10:00~12:00	童謡・唱歌 懐メロの集い 13:00~15:00	レコード 鑑賞会 10:30~11:30	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 のつどい		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		手芸同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	卓球バレー 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい
集会室 その他			園芸 ボランティア 13:00~14:00	卓球のつどい 15:10~16:30			椅子ヨガ 同好会 11:00~12:00	介護予防運動 15:15~16:15	中京BTS (ボタン取付けサービス) 10:00~11:00		太極拳同好会 9:00~9:40	
日	30											
集会室	卓球のつどい 10:00~12:00	カラオケ 同好会 11/3振 13:00~16:00	<p>★公園体操 (自由参加・裏庭にて行っています)</p> <p>○毎週火曜日 AM9:00~9:20</p> <p>雨天: 談話コーナーにて実施</p> <p>○毎週金曜日 AM9:00~9:20</p>									
娯楽室	卓球バレー 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	<p>こまめに水分補給 をして熱中症にも 気をつけましょう</p> 									
集会室 その他			<p>多世代交流 自由参加です</p> <p>レコード鑑賞会 10:30~12:00</p> <p>談話コーナーでは、支え合い活動ボランティアによるcafeフラガが同時開催!</p> <p>コーヒー(ホット・アイス)1杯100円</p> <p>紅茶(ホット)100円</p>									

※「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。