

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：6月28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 ※聴くだけでもOK！
持ち物：楽器を演奏される方は楽器持参



要申込 **多世代交流 英語落語寄席**

おなじみの落語を英語で楽しんでみませんか。英語わからへん…でも、全然大丈夫です！ものすごく簡単な英語しか使いません…どなたでも申込できます。
日 時：6月29日（土）
午後1時30分開演～3時30分
出 演：笑笑亭英語落語クラブのみなさん
会 場：集会室
定 員：25名（先着順）
申 込：6月12日（水）午前9時～（電話可）



他団体からのお知らせ

ご案内囲碁・将棋大会中京区予選会

日時：6月18日（火）
12：30開始（12：00集合）
場所：当センター集会室
資格：中京区在住すこやかクラブ会員の方
クラス：（自己申告制）
Aクラス3段以上 Bクラス初段・2段
Cクラス1級～3級 Dクラス4級以下
申込締切：6月10日（月）
出場者には粗品進呈。京都大会出場者記念品進呈
※京都大会は 8月14日（水）
「囲碁・将棋大会」「すこやかクラブ」の詳細については…中京区老人クラブ連合会
会長 村尾 典雄氏（Tel075-231-7990）
または各学区会長・役員まで



自由参加 **♪♪♪月♪♪♪月♪**

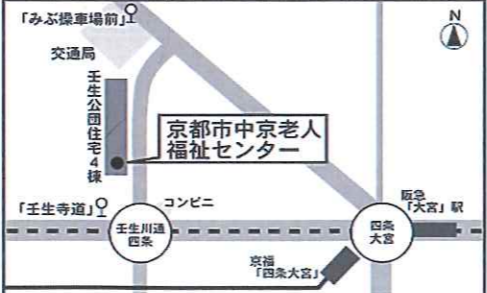
童謡・唱歌・懐メロのつどい
懐かしい曲を中心に、カラオケの曲に合わせて、おひとりずつ又はみんなで歌います。
日 時 6月28日（金）
午後1時～3時
会 場：集会室
定 員：20名（当日先着順）
協 力：カラオケ同好会有志一同
持ち物：水分補給用飲み物
※聴くだけでもOKです！



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10日（月）10：00～11：00**
6月28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
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→

《センター地図》

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6年5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2024

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
2024年6月30日（日）



いつもの暮らしに+1000プラスせんぼ



LINE 公式アカウント

←QRコード検索

@852mbmhg

自由参加 **「おはよう輝き世代」鑑賞会**

中京 BTS（ボランティア活動）が、KBS 京都テレビで紹介されました。皆さんと一緒に鑑賞しましょう。
日 時：6月17日（月）10時～（30分間）
会 場：談話コーナー

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7日（金）・21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 ※講師はいません。



イベント情報

要申込 **スマホ使い方勉強会**

～LINEで写真を編集する～
・アイコンの説明（加工・編集）
・編集・保存・送信しよう
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10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27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 《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！ 毎月 申込制です。
日 時：6月18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3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



要申込 **折り紙サロン**
～パラソル～

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：6月27日（木）
午前10時～12時
会 場：集会室
定 員：13名（先着順）
申 込：6月13日（木）
9時～（電話可）
持ち物：折紙（7.5cm×7.5cm）7枚
ボンド・はさみ



中京老人福祉センター

令和6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												1	
集会室	★公園体操 (自由参加・裏庭にて行っています) ○毎週火曜日 AM9:00~9:20 雨天: 集会室にて実施 ○毎週金曜日 AM9:00~9:20											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	こまめに水分補給 をして熱中症にも 気をつけましょう											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												太極拳同好会 9:00~9:40	卓球のつどい 15:10~16:30
日	3		4		5		6		7		8		
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	民舞 同好会B 10:00~12:00	絵手紙 同好会 13:00~15:00	舞踊 同好会B 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~	民舞 同好会A 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 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 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 オセロのつどい	囲碁・将棋 のつどい	大人のぬり絵 10:00~12:00		卓球バレー 10:00~11:30	囲碁・将棋 のつどい	
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 9:00~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40		
日	10		11		12		13		14		15		
集会室	スマホ勉強会 10:00~11:30	カラオケ 同好会 13:00~16:00	民舞 同好会B 10:00~12:00	男の筋トレ 男塾 13:30~14:30	舞踊 同好会A 10:00~12:00	介護予防運動 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~	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 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		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				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	卓球のつどい 15:10~16:30	
日	17		18		19		20		21		22		
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	中京区老人クラブ 連合会 囲碁将棋大会 (中京区予選会) 12:30~17:00 (12:00集合)	舞踊 同好会B 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~	民舞 同好会A 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 のつどい			卓球バレー 9:30~11:30	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	おはよう 輝き世代 鑑賞会 10:00~			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		
日	24		25		26		27		28		29		
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A 10:00~12:00	介護予防運動 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	卓球のつどい 9:30~11:30	英語落語寄席 13:30~15:30	
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 9:30~11:30		
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					

※「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。