

京都市老人福祉センターは、京都市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。

# ほほえみだより 西京 7月号

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
京都市西京老人福祉センター  
〒615-8223

京都市西京区上桂前田町29-2

電話 392-4705 FAX 392-4709

E-mail r-nishikyo@kcsw.jp

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時



令和6年6月20日 発行

要申込!

## すこやか講座

今月は、「健康長寿のカギ『足腰』にあり！  
～今日から始める転ばない体づくり～」です！

【日 時】 7月10日(木) 14時～15時

【講 師】 洛西ニュータウン病院  
木村 裕 理学療法士(西京医師会)

【定 員】 60名(先着順)

【持ち物】 飲み物、筆記用具

【申 込】 6/26(木) 午前9時～受付(電話可)

\*参加ご希望の方は必ず申込してください。

当日は13時～14時に、希望者へ健康チェック(骨格筋率・体脂肪率等)を行います。詳しくは事務所までお問合せください。

【協力】 西京区地域介護予防推進センター  
健康チェックボランティアさん

要申込!

## 竹エクササイズ教室

竹を踏むことで、血行が促進され足裏や足首の柔軟性が上がります！

【日 時】 7月11日(金) 10時～11時

【講 師】 西京竹サポボランティアの皆さん 【定 員】 20名(先着順)

【持ち物】 お持ちなら自分の踏み竹(貸出用の竹あり)、飲み物、汗拭きタオル、上履き

【申 込】 6/27(金) 午前9時～受付(電話可) ※医師からの運動制限をされていない方

要申込!

## 楽しい!折紙講座

仲間と一緒にわいわいにぎやかにおしゃべりしながら、折紙作品を作ってみませんか!今回は、「下駄」です!

【日 時】 7月15日(火) 10時～11時30分

【定 員】 20名(先着順) 【持ち物】 折紙、のり、はさみ、飲み物

【申 込】 7/1(火) 午前9時～受付(電話可)



要申込!

## 健康寿命を延ばす睡眠法

睡眠の事でお困りはありませんか? 健やかに歳を重ねていくには、良質な睡眠が重要です!

スッキリ目覚められるコツを教えてください。後半は「足のツボ」を教えてください。

【日 時】 7月30日(水) 13時30分～15時

【講 師】 荻 新一さん(マイスター京都 睡眠指導士)

【持ち物】 上履き、飲み物、筆記用具

【定 員】 40名(先着順)

【申 込】 7/14(月)～受付(電話可)



要申込!

# 「西京区地域支え合い活動入門講座」

【日 時】①8月4日(月)午後2時～4時 【会場】洛西老人福祉センター

②8月6日(水)午後2時～4時 【会場】西京老人福祉センター

【内 容】西京区では地域活動を一緒に楽しむ仲間づくりを推進しています。今回の入門講座では、生活支援に関する基本的な知識や、実際に活動を始めるために役立つ情報をお話しします。これからの人生を、地域活動で彩ってみませんか？

【申込先】西京区地域支え合い活動創出コーディネーター（西京区社会福祉協議会）  
担当：小山・濱田・田中 電話：394-5711 FAX：394-5712

【申 込】7月23日(水)まで。電話かFAXにて先着順で受付

【定 員】①②とも各20名



要申込!

## ヤクルト健康教室

～健康の秘訣は健やかな腸～

「腸内フローラ」って何？「あなたの腸年齢は？」なぜ乳酸菌は腸に良いといわれているのか？腸について詳しくなろう！

【日 時】7月31日(木)  
13時30分～15時

【講 師】近畿中央ヤクルト販売株式会社

【持ち物】上履き、飲み物、筆記用具

【定 員】40名（先着順）

【申 込】7/15(火)～受付（電話可）



## ☆頭の体操 漢字おさらいのつどい

自由参加

～応援します! 60からの手習い～

楽しく漢字に触れ、知的達成感で脳も心も満足!

【日 時】7月22日(火)

13時30分～15時 ※休憩含む

前半(30分)…頭の体操!!「漢字で遊ぼう」

後半(30分)…「漢字のおさらい」漢検3級程度

【持ち物】鉛筆(黒と赤)、消しゴム

【申 込】自由参加 ※直接大広間へ



## ♪スカイクロス体験会★会員募集♪

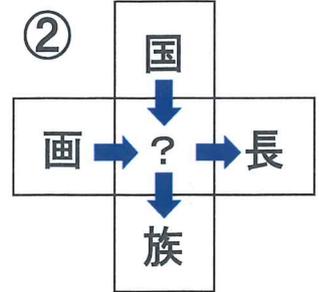
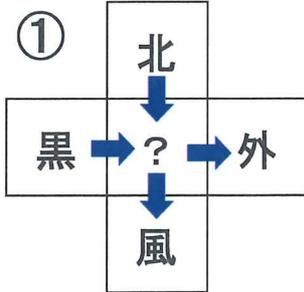
スカイクロスは、年齢に関係なく全世代が一緒になってプレーできる安全性と、ゲーム感覚のおもしろさが特長です♪是非、ご参加をお待ちしております。

【日時】7月23日(水) 9時～11時

【定員】10名（先着順）

【会場】ホール

【申込】当日、直接会場へお越しください。



6月号の答え 【①田 ②人】

自由参加

## 京(今日)から始めるいきいき椅子トレーニング

転びやすい人や足腰が弱い人も取り組みやすいトレーニングです。始めてみませんか!

【日 時】①7月29日(火) ②31日(木) 9時30分～

【定 員】各20名 持ち物：上履き、飲み物 **映像を見ながら一緒に体操しましょう!**



## 第210回囲碁大会 結果

5月22日(木)開催 23名参加

Aブロック	優勝	中川 好司さん
	準優勝	高尾 忠孝さん
Bブロック	優勝	荒尾 元さん
	準優勝	河前 康夫さん
Cブロック	優勝	稲野 豊さん
	準優勝	白川 直弘さん

自由参加

## ★つどいのご案内★

★百歳体操：7/4(金) 7/9日(水)

A：13：30～

B：14：30～



★大人の塗り絵：7/10(木)9：30～



★ペタンクで遊ぼう：7/25(金)

13：00～14：00

# 西京老人福祉センター 令和7年 7月予定表

★いきいきシニアポイント★  
 アクティブシニアになってプレゼントをもらおう！  
 50ポイント貯まれば、応募できます。



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		6				
小和室			フォークダンス同好会 〈会員募集中〉	気功同好会 〈会員募集中〉		表千家茶道同好会 〈会員募集中〉	裏千家茶道同好会② 〈会員募集中〉	【上半期登録制】 筋トレ A13:30~ B14:40~	裏千家茶道同好会① 〈会員募集中〉	【上半期登録制】 タオル体操 A:13:30~ B:14:30~		水彩画同好会 〈会員募集中〉			
大広間						健幸運動同好会 A13:30~B14:30~	水墨画同好会 〈会員募集中〉		さわやか音楽 体操同好会 10:00~ 〈会員募集中〉			謡曲同好会 〈会員募集中〉			
ホール			卓球のつどいA	生きいき サロン	卓球のつどいC	卓球のつどいD	卓球のつどいA		舞踊同好会 〈会員募集中〉		つどい百歳体操 A13:30~B14:30~	卓球のつどいC	卓球のつどいD		
会議室 作業室				囲碁のつどい	のんびり体操 A9:30~B10:30~	将棋のつどい		【上半期登録制】 脳トレC・D			百人一首同好会 〈会員募集中〉	朗読と紙芝居 同好会	囲碁のつどい		
日	7		8		9		10		11		12				
小和室	ペン習字 同好会	パソコン同好会	ご殿まり同好会 〈会員募集中〉	将棋同好会		フラダンス 同好会A・B 〈会員募集中〉	ゆりえ つどい 大人の塗り絵 9:30~ 〈申込不要〉	14:00~ すこやか講座 「健康長寿のカギ "足腰"にあり！ ~今日から始める転 ばない体づくり~」 〈要申込〉	健康麻雀 同好会	【上半期登録制】 身体整え ストレッチ A13:30~B14:30~	やさしいヨガ 同好会 10:00~11:30	ハーモニカ 同好会			
大広間			編物同好会		生け花同好会 〈会員募集中〉										
ホール	卓球のつどいB	カラオケ 同好会1部	卓球のつどいA	生きいき サロン	スカイクロス同好会 〈会員募集中〉	つどい百歳体操 A13:30~B14:30~	卓球のつどいA		10時~ 竹エクササイズ 教室 〈要申込〉	将棋同好会	卓球のつどいC	卓球のつどいD			
会議室 作業室	昔話を楽しむ会	【上半期登録制】 脳トレA・B	デジカメ同好会	創作ちぎり絵	のんびり体操 A9:30~B10:30~	囲碁のつどい		【上半期登録制】 脳トレE・F		英会話同好会	大正琴同好会 I	大正琴同好会 II			
日	14		15		16		17		18		19				
小和室	書道同好会 1部・2部 〈会員募集中〉	囲碁同好会	楽しい！折り紙 9:30~ 〈要申込〉	気功同好会 〈会員募集中〉		表千家茶道同好会 〈会員募集中〉	裏千家茶道同好会② 〈会員募集中〉	【上半期登録制】 筋トレ A13:30~ B14:40~	裏千家茶道同好会① 〈会員募集中〉	13:30~ スマホ講座 〈要申込〉		水彩画同好会 〈会員募集中〉			
大広間					詩吟同好会 〈会員募集中〉	健幸運動同好会 A13:30~B14:30~	水墨画同好会 〈会員募集中〉				謡曲同好会 〈会員募集中〉				
ホール	卓球のつどいB	カラオケ 同好会2部	フォークダンス 〈会員募集中〉	生きいき サロン	卓球のつどいC	卓球のつどいD	卓球のつどいA	舞踊同好会 〈会員募集中〉	卓球のつどいB	タオル体操 〈上半期登録制〉	卓球のつどいC	卓球のつどいD			
会議室 作業室		煎茶道同好会		将棋のつどい	のんびり体操 A9:30~B10:30~	囲碁のつどい		【上半期登録制】 脳トレC・D		百人一首同好会 〈会員募集中〉	朗読と紙芝居 同好会	将棋のつどい			
日	21		22		23		24		25		26				
小和室			ご殿まり同好会 〈会員募集中〉	13:30~ つどい頭の体操 漢字おさらい 【申込不要】		リズム体操 同好会 13:00~			健康麻雀 同好会	【上半期登録制】 身体整え ストレッチ A13:30~B14:30~	盆踊り同好会 10:30~	ハーモニカ 同好会			
大広間			編物同好会		生け花同好会 〈会員募集中〉										
ホール			卓球のつどいA	生きいき サロン	スカイクロス同好会 体験会	やさしいフラ 同好会						卓球のつどいB	ペタンクで 遊ぼう！	卓球のつどいC	卓球のつどいD
会議室 作業室			デジカメ同好会	創作ちぎり絵	のんびり体操 A9:30~B10:30~	将棋のつどい				【上半期登録制】 脳トレE・F			英会話同好会	大正琴同好会 I	大正琴同好会 II
日	28		29		30		31		<h2>ちぎり絵同好会作品展示のご案内</h2> <p>展示期間 6/24 (火) ~ 7/22 (火) 午前 ホール内で作品を展示しています。 ぜひ、お越しください。</p>						
小和室	書道同好会 1部・2部 〈会員募集中〉	パソコン同好会 〈7/21振替〉		気功同好会 〈会員募集中〉 〈5/6振替〉	詩吟同好会 〈会員募集中〉 〈7/2振替〉	睡眠講座 13:30~ 〈要申込〉		ヤクルト 健康教室 13:30~ 〈要申込〉							
大広間			椅子 トレーニング 自由参加												
ホール	卓球のつどいB	カラオケ 同好会2部		カラオケ同好会 1部 〈7/21振替〉	卓球のつどいB										
会議室 作業室	昔話を楽しむ会 〈7/21振替〉	煎茶道同好会		囲碁のつどい	のんびり体操 A9:30~B10:30~	将棋のつどい		囲碁のつどい							

★靴がなくなることが多発しています！7月1日~置き靴を禁止させていただきます！