

ほほえみだより

西京 4月号



令和6年3月19日 発行



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

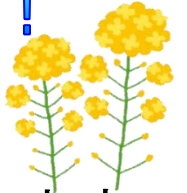
E-mail r-nishikyo@kcsw.jp

ホームページ http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/nisikyoku.html

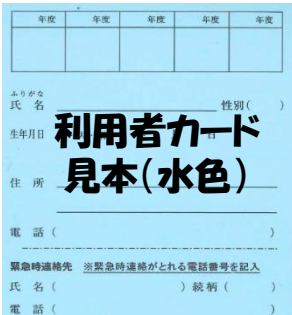
開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

京都市西京老人福祉センターへようこそ！

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。市内にはセンターが17ヶ所あり、センターごとに同好会、講座の内容が異なります。各センターで、ご自身の興味や目的に合う活動を見つけて参加してください！



利用者カードの発行・更新手続きをお願いします。



京都市の老人福祉センターでは、センター内で具合が悪くなる等、緊急時に備え、「利用者カード」を、全センター共通で発行しています。利用の際には携帯をお願いします。

★初めてセンターを利用される方、お持ちでない方には、利用者カードを発行します。

★すでに利用者カードをお持ちの方は、令和6年度の更新手続きを行います。

※複数の老人福祉センターをご利用の方で、既に他の老人福祉センターにて更新手続きをされた方も、ご利用センターごとに更新手続きが必要です。

※複数センターご利用でも、利用者カードは1人1枚の作成で結構です。



水曜日の「のんびり体操」

※4月から3月までの令和6年度の水曜日に実施します。7/31と8/14は事業都合によりお休みさせていただきます。

【日 時】 4月3日(水)からの毎週水曜日 Aクラス▶ 9:30~10:10
Bクラス▶ 10:30~11:10

【内 容】 週の真ん中水曜日は、椅子で行う、「のんびり体操」で、週の後半をますます元気に過ごしませんか？
予約なしでまずはスタートしていきます。初回は4月3日(水)です。
毎週水曜日はのんびり体操を習慣にしませんか？まずはお気軽にご参加くださいませ！



【講 師】 西京区地域介護予防推進センター
【定 員】 A・B各8名 先着順 【場所】 センター内会議室

【お申込】 不要。人数が多くなる場合は、初回ご参加の方より、次回の予約を受け付ける予定です。

すこやか講座

【日 時】 4月11日(木) 14時~15時

【内 容】 『イス体操で健康づくり』
【講 師】 西京区地域介護予防推進センター
【定 員】 60名 先着順
【お申込】 3月28日(木) お電話又は来所にて



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

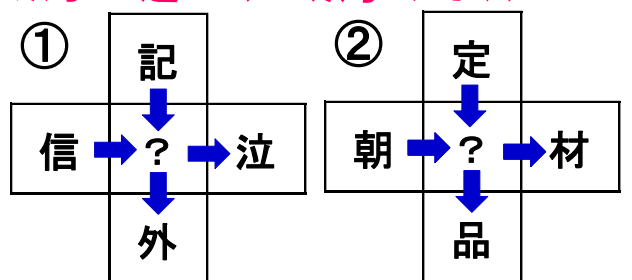
○次回のすこやか講座は、5月9日(木)です。
テーマ：『食べているのに痩せていませんか？
~おいしく食べて筋力アップ~』

講師：宮崎 圭子管理栄養士(京都府栄養士会・西京医師会)

頭の体操

漢字おさらいのつどい

漢字で遊ぼう！漢字クイズ



3月号の答え【①話 ②友】

竹エクササイズ教室

【日 時】 4月12日(金) 10時~11時

【内 容】 「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！

むくみや冷えの改善、転倒予防の効果もあります。是非一緒にチャレンジしてみましよう♪

【講 師】 西京竹サポボランティアの皆さん

【お申込】 3月29日(金) ~事前申込制・先着順
※医師からの運動制限をされていない方

【定 員】 20名

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



スマホ講座



【日 時】 4月19日(金) 13時30分~15時

【申 込】 4月1日(月)~4月13日(土)

※初回お申込者を優先させていただきます。

【講 師】 京都市地域 IT アドバイザー会 (CITA 会)

【協 力】 パソコン同好会の会員さん及び
デジカメ同好会の会員さん

【テーマ】 「はじめてのスマホ」

【定 員】 20名 事前申込制・抽選

※応募者多数の場合は4/15(月)午前に抽選します。抽選結果は4/15(月)午後以降に電話または来所にてご確認下さい。

チェアビクス教室

A クラス ▶ 9:30~10:10

B クラス ▶ 10:30~11:10

【日 時】 4月30日(火)

【内 容】 音楽に合わせて、椅子に座って行うエアロビクスです♪

是非一緒にチャレンジしてみましよう♪

【講 師】 京都市西京区介護予防推進センター

【お申込】 4月15日(月) ~事前申込制・先着順 ※医師からの運動制限をされていない方

【定 員】 各30名

【持ち物】 上靴、飲み物、汗拭きタオル

今年度は、5/30 午後、7/30 午前、7/31 午後、1/30 午後開催予定です♪



★卓球・囲碁・将棋・頭の体操・塗り絵・百歳体操のつどいのご案内★

卓球のつどい

登録制(A~Dのいずれか)



A:火・木曜日の9時~正午

B:月・金曜日の9時~正午

C:水・土曜日の9時~正午

D:水・土曜日の13時~16時

囲碁・将棋のつどい



不定期開催。(大会に出場する場合は各同好会へ入会が必要)

頭の体操・漢字おさらいのつどい

隔月開催予定。随時参加可。

つどい大人の塗り絵



不定期開催。随時参加可。

百歳体操のつどい



第一・第三金曜日 A:13:30~ B:14:30~ 随時参加可。定員20名。

※「不定期開催」は、毎月の「ほほえみだより」にて開催日時を確認してください。

将棋

第69回 将棋大会 結果

2月22日(木)開催34名参加

将棋大会が開催されました！又、2月3日は、西京児童館で開催された、「児童館桂ブロック交流将棋大会」で、審判のボランティアも担当していただきました。ありがとうございました！

次回大会は4月25日(木)の予定です♪

Aブロック	優勝	鎌田 俊一 さん
	準優勝	松田 幸之助さん
	第3位	北口 茂さん
Bブロック	優勝	田中 保さん
	準優勝	後藤 靖さん
	第3位	喜森 政廣さん
Cブロック	優勝	丸山 星一さん
	準優勝	中田 憲治さん
	第3位	斎藤 賀浩さん



Aブロック



Bブロック



Cブロック

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。