

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 6月号



令和7年5月20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

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

## 要申込! 「のんびり体操」

3ヵ月間の受講になります!

7月から3ヵ月継続して参加できる方を募集します。椅子に座っていろいろな箇所をほぐしましょう!

【日時】 7月～9月 毎週水曜日

Aクラス▶ 9:30～10:10

【講師】 西京区地域介護予防推進センターの皆さん

Bクラス▶ 10:30～11:10

【定員】 各10名 【場所】 センター内 会議室

【申込】 6/12(木)～6/21(土)受付(電話可)



※応募多数の場合は6/23(月)午前に抽選します。

抽選結果は6/23(月)午後以降に電話又は来所にてご確認ください。

要申込!

## すこやか講座

今月は、『栄養講座』です!

【日時】 6月12日(木) 14時～15時

【講師】 西京区地域介護予防推進センターの皆さん

【定員】 60名(先着順)

【持ち物】 飲み物、筆記用具

【申込】 5/29(木) から受付(電話可)



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

## スマホ講座

スマホで使える基本機能を学びます!

今月は「LINE 絵文字とスタンプ」です。

～気持ちを絵文字やスタンプで伝える～

【日時】 6月20日(金)

13時30分～15時

【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・デジカメ同好会会員

【定員】 20名 事前申込制・抽選

【持ち物】 自分のスマホ、飲み物、筆記用具

【申込】 6月6日(金)～14日(土)

電話又は来所にて受付

※応募が多数の場合は6/16(月)に抽選します。

抽選結果は6/16(月)午後以降に電話又は来所にてご確認ください。

要申込!



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】 6月13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

【申込】 5/30(金) から受付(電話可)

※医師からの運動制限をされていない方

## 楽しい!折り紙講座

要申込!

仲間と一緒にわいわいにぎやかにおしゃべりしながら、折り紙作品を作ってみませんか!

ぜひ、ご参加ください。今回は、「手提げかばん」です。



【日時】 6月17日(火)

9時30分～11時

【定員】 20名(先着順)

【持ち物】 折り紙、のり、はさみ、飲み物

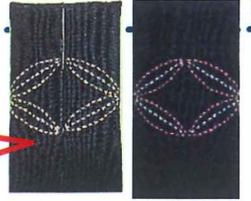
【申込】 6/3(火)～受付(電話可)

要申込!

# 刺し子講座

★正藍先染布使用★

刺し子とは、日本に古くから伝わる伝統的な刺繍で、藍染の布に白い糸で模様を刺す技法です。今は、手芸やインテリアとしても楽しめます。



ポケットティッシュケースを作ります

【日時】6月30日(月) 13時30分~15時

【定員】10名(先着順) 【材料代】1,000円

【持ち物】上履き、飲み物、裁縫箱

【申込】6/3(火)~受付

※申込時に材料代を来所にてお支払いいただきます。(欠席の場合返金しません。材料をお渡します。)

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】6月30日(月) 9時30分~

【定員】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!

自由参加

# ★つどいのご案内★

★百歳体操: 6/6(金) 6/11日(水)  
A: 13:30~ B: 14:30~

★大人の塗り絵: 6/12(木)9:30~



# タルコタックルで遊ぼう!

自由参加

【日時】6月27日(金)13時~14時

【定員】20名(先着順)

【会場】ホール

【申込】自由参加

的を狙って  
なげます!



# 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



5月号の答え 【①後 ②期】

# 駐輪場一部使用中止のお知らせ

令和7年5月12日~5月31日の期間、工事のため、一部の駐輪場が使用できなくなります。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



# 将棋

第76回 将棋大会 結果  
4月24日(木)開催 34名参加



Aブロック →



← Bブロック



Cブロック →



Aブロック	優勝	中津 一男さん
	準優勝	藪内 伸哉さん
	第3位	国尾 治雄さん
Bブロック	優勝	仲田 英夫さん
	準優勝	大下 進さん
	第3位	須藤 賢一さん
Cブロック	優勝	佐々木 準一さん
	準優勝	喜森 政廣さん
	第3位	中村 春男さん

# 西京老人福祉センター 令和7年 6月予定表

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	
小和室	ペン習字 同好会	パソコン同好会	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>	詩吟同好会 <会員募集中>	表千家茶道同好会 <新会員募集中>	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~	謡曲同好会 <会員募集中>	水彩画同好会 <会員募集中>
大広間												
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	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>	さわやか音楽 体操同好会 10:00~ <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	昔話を楽しむ会	【上半期登録制】 脳トレA・B		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	9		10		11		12		13		14	
小和室	書道同好会 1部・2部 <会員募集中>	囲碁同好会 <会員募集中>	ご殿まり同好会 <会員募集中>	将棋同好会	生け花同好会 <会員募集中>	フラダンス 同好会A・B <会員募集中>	ぬりえ つどい 大人の塗り絵 9:30~ 【申込不要】	14:00~ すこやか講座 「栄養講座」	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												
ホール	卓球のつどいB	カラオケ同好会 2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	<要申込>	10時~ 竹エクササイズ 教室 <要申込>	将棋のつどい	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 [9/16振替]	煎茶道同好会 <会員募集中>	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	16		17		18		19		20		21	
小和室	ペン習字 同好会	パソコン同好会	楽しい！折り紙 9:30~ <要申込>	気功同好会 <会員募集中>	詩吟同好会 <会員募集中>	表千家茶道同好会 <新会員募集中>	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>	謡曲同好会 <会員募集中>	水彩画同好会 <会員募集中>
大広間												
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 同好会 <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	【上半期登録制】 タオル体操	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		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	23		24		25		26		27		28	
小和室	書道同好会 1部・2部 <会員募集中>	将棋のつどい	ご殿まり同好会 <会員募集中>	囲碁同好会 <会員募集中>	生け花同好会 <会員募集中>	リズム体操 同好会 13:00~	将棋同好会大会 		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												
ホール	卓球のつどいB	カラオケ同好会 2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>	やさしいフラ 同好会		卓球のつどいB	タルコタックルで 遊ぼう！【自由参加】	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 <会員募集中>	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	30		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>！ ご確認をお願いします</b> 靴の履き間違いが増えております。 お帰りの際には必ずご確認をお願いします。 * 心配な方は、ご自身のお手元にお持ちください</p> </div> <div style="text-align: center; border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p><b>★いきいきシニアポイント★</b> 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。</p>  </div> </div>									
小和室		囲碁のつどい										
大広間	椅子 トレーニング 9:30~ 自由参加	将棋のつどい										
ホール		刺し子講座 13:30~										