

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6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

ホームページ <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/nisikyou.html>

開所日・時間 月～土曜日(祝日除く)・9時～17時

要申込!

ゲームでボウリング

TVゲームでボウリングを楽しみましょう!

【日 時】6月7日(金)

みんなで
盛り上がる!

①13時～14時30分

②15時～16時30分

- 【協力】任天堂株式会社
- 【定員】各14名(先着順)
- 【持ち物】上履き、飲み物
- 【服装】動きやすい服装
- 【申込】5/24(金)午前9時から受付(電話可)



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、「傘立てと傘」です!

【日 時】6月18日(火)
10時～11時30分

- 【定員】20名(先着順)
- 【持ち物】折り紙、のり、はさみ、飲み物
- 【申込】6/4(火)午前9時から受付(電話可)



要申込!

すこやか講座

動けるからだは食事から①
～シニア世代のたんぱく質の摂り方～

- 【日 時】6月13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
- 【持ち物】飲み物、筆記用具
- 【申込】5/30(木)午前9時から受付

電話又は来所にて



要申込!

スマホ講座

スマホで使える基本機能を学びます!
今月は「アプリの追加の仕方」です。

【日 時】6月21日(金)
13時30分～15時

- 【講師】京都市地域ITアドバイザー会(CTA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7日(金)～15日(土)
- 電話又は来所にて受付



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14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】5/31(金)午前9時から受付
- 電話又は来所にて

※医師からの運動制限をされていない方

※応募が多数の場合は6/17(月)に抽選します。
抽選結果は6/17(月)午後以降に電話又は来所にてご確認ください。

自由参加

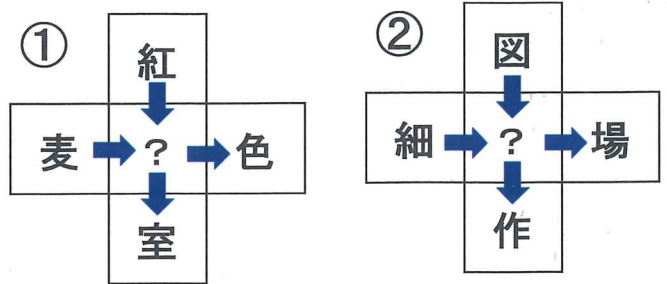
百歳体操のつどい

【日 時】 6月7日(金)・21日(金)
A: 13:30~
B: 14:30~

【定 員】 20名(先着順)
【持ち物】 上履き、飲み物、汗拭きタオル
【申 込】 自由参加 ※直接2階ホールへ

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緑 ②駅】

自由参加

のんびり体操

音楽を聞きながら、椅子に座って体操をします

【日 時】 毎週水曜日
Aクラス: 9:30~
Bクラス: 10:30~

【講 師】 西京区地域介護予防推進センター
【申 込】 自由参加(申込不要)
【持ち物】 上履き、飲み物

大人の塗り絵のつどい

自由参加

仲間と一緒にぬり絵を楽しみませんか!

【日 時】 6月13日(木) 9時30分~
【定 員】 20名(先着順)
【持ち物】 色鉛筆、飲み物
【申 込】 自由参加 ※直接大広間へ



「私の作品展」のお知らせ

【展示期間】 5月13日(月)~
5月31日(金)正午



★水墨画同好会作品展★

水墨の濃淡を活かした素晴らしい作品が展示されます!
是非お誘いあわせの上、お越しください。

【展示期間】 6月6日(木)~6月27日(木)
【会 場】 ホール内



将棋

第70回 将棋大会 結果
4月25日(木)開催 32名参加

Aブロック	優勝	草川 好一さん
	準優勝	中津 一男さん
	第3位	藪内 伸哉さん
Bブロック	優勝	笹田 弘美さん
	準優勝	飯村 一貫さん
	第3位	仲田 英夫さん
Cブロック	優勝	中川 好司さん
	準優勝	村瀬 正三さん
	第3位	中山 誠一さん



Aブロック →



← Bブロック



Cブロック →



西京老人福祉センター 令和6年 6月予定表

曜日	月		火		水		木		金		土	
	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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;">  </div> <div style="width: 25%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★いきいきシニアポイント★  京都市 広報紙掲載事業は、すべて「通いの場ポイント」5ポイント対象です☆50ポイント以上貯まれば応募しましょう！ 第1回目の応募締切は、6月30日（当日消印有効）です。センターへお持ちになりましたら切手不要です！</p> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>注目! 開所日 毎朝9時から ラジオ体操 実施中！</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>熱中症 予防</p>  <p>水分補給を!</p> </div> </div>											1
大広間											謡曲同好会 ＜会員募集中＞	水彩画同好会 ＜会員募集中＞
小和室												
ホール											卓球のつどいC	卓球のつどいD
会議室 作業室											朗読と紙芝居 同好会	 囲碁のつどい
日	3		4		5		6		7		8	
大広間	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 (2部制) ＜会員募集中＞	詩吟同好会 ＜会員募集中＞	健幸運動同好会	水墨画同好会 ＜会員募集中＞	【上半期登録制】 筋トレ A13:30～ B14:45～	囲碁・将棋 サロン 裏千家茶道 同好会①	ゲームで ボウリング ①13:00～ ②15:00～	やさしいヨガ 同好会 1部：9:10～ 2部：10:40～	ハーモニカ 同好会
小和室						表千家茶道 ＜新会員募集中＞	裏千家茶道 同好会②					
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A	舞踊同好会 ＜会員募集中＞	卓球のつどいB	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＞	大正琴同好会Ⅰ	大正琴同好会Ⅱ
日	10		11		12		13		14		15	
大広間	書道同好会 1部・2部 ＜会員募集中＞	 囲碁のつどい	編物同好会	 将棋のつどい	生け花同好会	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 「動けるからだは食 事から①」 西京区地域介護 予防推進センター ＜要申込＞	健康麻雀 同好会	椅子で筋トレ A13:30～ B14:30～	謡曲同好会 ＜会員募集中＞	水彩画同好会 ＜会員募集中＞
小和室			ご殿まり同好会									
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	卓球のつどいD	卓球のつどいA	卓球のつどいA	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		煎茶道同好会	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	朗読と紙芝居 同好会	 囲碁のつどい
日	17		18		19		20		21		22	
大広間	ペン習字 同好会	パソコン同好会	10:00～ 楽しい！折り紙 ＜要申込＞	気功同好会 (2部制) ＜会員募集中＞	詩吟同好会 ＜会員募集中＞	健幸運動同好会	水墨画同好会 ＜会員募集中＞	【上半期登録制】 筋トレ A13:30～ B14:45～	囲碁・将棋 サロン 裏千家茶道 同好会①	13:30～ スマホ講座 ＜要申込＞	盆踊り同好会 1部：10:00～ 2部：10:50～	ハーモニカ 同好会
小和室						表千家茶道 ＜新会員募集中＞	裏千家茶道 同好会②					
ホール	卓球のつどいB	カラオケ 同好会1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	つどい百歳体操 A13:30～B14:30～		
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＞	大正琴同好会Ⅰ	大正琴同好会Ⅱ
日	24		25		26		27		28		29	
大広間	書道同好会 1部・2部 ＜会員募集中＞	 将棋のつどい	編物同好会	 囲碁のつどい	生け花同好会	リズム体操 同好会	将棋同好会 大会	将棋同好会 大会	健康麻雀 同好会	椅子で筋トレ A13:30～ B14:30～	設備点検・清掃	 将棋のつどい
小和室			ご殿まり同好会			やさしいフラ 同好会						
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					やさしい音楽 体操同好会	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	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	設備点検・清掃	英会話同好会		 囲碁のつどい