

隅田の花火（額紫陽花）
センター玄関前にあじさいの
花が咲きました。
是非見に来てください。



7月号 センターだより 洛西

〒610-1146 京都市西京区大原野西境谷町2丁目14-4
電話番号075-335-0766 FAX番号075-335-0870

当センターに駐車場はありません。（公共交通機関をご利用下さい。）

「境谷センター前」バス停車 徒歩2分



スマホから
簡単アクセス⇒

令和7年6月20日発行
京都市社会福祉協議会

京都市洛西老人福祉センター

ふた月早い「敬老の日」スペシャル！ものづくり講座「タイル張りコースター」

境谷児童館の児童さんと一緒に「タイル張りコースター」を作りましょう！

ぜひ、お待ちしております。

【日時】7月31日（木） 10:30～12:00

【内容】モザイクタイルを使ったコースターの作成体験

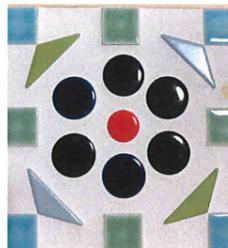
【定員】30名 【会場】集会室 【材料費】材料費は不要です。

【講師】京都府職業能力開発協会 ものづくりマイスターの皆様、

元小学校長 田中 利和氏

【申込】7月8日（火）受付開始 来所又は電話にて先着順

【持ち物】タオル、上靴、下靴入れ用の袋、飲み物



西京区地域支え合い活動入門講座

【日時】①8月4日（月）14:00～16:00 【会場】洛西老人福祉センター

②8月6日（水）14:00～16:00 【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、実際に活動始めるために

役立つ情報をお話します。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】6月23日（月）～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



健康講座「認知症グレーゾーン、あなたは大丈夫ですか？」

「もしかしたら……」「私は大丈夫…」 認知症は、誰もが当事者になるかもしれない身近な病気で、今回は、認知症予防につながるお話をしていただきます。どうぞ参加下さい。

【日時】7月31日（木） 14:00～15:00 【会場】集会室

【講師】ちょう桂坂中央クリニック 趙 秀之 先生

【定員】40名

【申込】7月10日（木）受付開始 来所又は電話にて先着順

【持ち物】筆記用具



令和7年度 第1回 発表会担当者会議

日時：7月19日（土）10:00～ 場所：集会室

ご多忙とは存じますが、同好会発表会に参加される同好会の連絡担当者様は、必ずご出席をお願いいたします。ご都合が悪い場合は、代理の方のご出席をお願いいたします。

洛西盆踊り

申込不要・入退場自由 定員20名
皆様ご存知の「炭坑節」、「江州音頭」、簡単で楽しい「花の盆踊り」等、一緒に踊りましょう。

7月3日（木）11:30～12:00 集会室

オセロを楽しもう

初めての方も、ベテランの方も大歓迎！申込不要です。

オセロはどなたでも参加できる簡単で楽しいゲームです。

指導者はありません。皆さんで和気あいあいと楽しんでおられます。

【日時】7/5、7/12、7/19、7/26（土）→9:30～11:30



ぬり絵を楽しもう

☆ご自分の色鉛筆をご持参ください。申込不要、入退場自由

お好きな1枚を選んで、ぬり絵をお楽しみください。指導者はありません。（見本1枚50円）

【日時】7/1（火）・7/24（木）→13:30～15:30 7/5（土）→9:30～11:30



ものづくり講座「お花と香りで彩るアートフレーム」

*見本は事務所にあります。

エレガンスなフレームに可憐なプリザードやドライフラワーをアレンジしていきます。

飾ったり、アロマストーンとしてお楽しみいただけます。（縦11cm×横9cm）

【日時】7月15日（火） 10:00～12:00 【会場】相談室

【講師】館花 文香氏・大倉 美知子氏 【費用】1300円 申込み時徴収

【申込】6月30日（月）～7月8日（火）来所のみにて先着順で受付

【定員】10名

【持ち物】持ち帰り袋、ピンセット・フラワー用はさみ（お持ちでなければ貸出可）



元気すこやか講座 口腔講演会「わっ歯歯！笑って伸ばそう歯の寿命」

今の歯の健康を現状維持できるよう、歯の健康の関係なども含めてご講義して頂きます。

どうぞご参加ください。

【日時】7月29日（火） 14:00～15:00

【講師】小笹歯科診療所 小笹 誠 先生 【会場】集会室（大）

【定員】40名

【申込】7月15日（火）受付開始 来所又は電話にて先着順



元気ハツラツ体操

椅子に座り、音楽に合わせて行う元気いっぱいのリズム体操！

【日時】7月29日（火） 対象：医師等からの運動制限のない方

① 9:30～10:10 ② 10:30～11:10

【講師】西京区地域介護予防推進センター 健康運動指導士 八尾 亜希子氏

【会場】集会室

【持ち物】上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装

【定員】①②各25名

【申込】7月17日（木）受付開始 来所又は電話にて先着順



図書ボランティアの皆さん いつもありがとうございます。

いつも図書の本をきれいに整理整頓してくださっています。

また、新しい本の配架や古い本の処分本フェアへの準備等、

皆さんが気持ちよく図書の本を読むことができるように、

縁の下の力持ちとしてがんばってくださっています。

図書ボランティアの皆さん いつもありがとうございます！





2025年7月 予定表

(同) → 同好会、(つ) → つどい
 斜字 → 振替活動日 ○○○(同) → 補習活動日
 【○○○】 → 地域福祉・ボランティア団体会議等

予定表掲載事業はすべて「健康ポイント(5ポイント)」対象です

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
	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 盆踊り		4		5			
集会室(大)	いきいきシニア ポイント手帳 健康ポイントをゲットして、プレゼントに応募しよう！ 		卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり体操	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンス(同)	卓球(つ)	卓球(つ)		
集会室(小)			囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)	卓球Ⅰ(同)	篆刻(同)	椅子に座ってリズム体操					ぬり絵を楽しもう(つ)	囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室			都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴(同)	歌うⅢフォークソングab(同)	民謡(同)+補			健康麻雀Ⅲ(同)	
和室				表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)				
相談室													オセロを楽しもう(つ)	将棋(同)役員会
会議室					朗読(同)					【竹寿会】				
												図書ボランティア		
日	7		8		9		10		11		12			
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	施設修繕	自力整体ab(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	将棋大会(奇数月)		簡単エアロ	太極拳(同)	卓球(つ)	歌うⅡコーラス(同)		
集会室(小)	書道ab(同)		百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)	卓球Ⅰ(同)	水墨画Ⅱ(同)					俳句(同)			
教養娯楽室	散策(同)		カラオケⅢ(同)		健康麻雀Ⅱ(同)	健康麻雀Ⅰ(同)	カラオケⅡ(同)	リラックスストレッチ	パソコンⅡ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	英会話Ⅱ(同)		
和室			裏千家茶道Ⅰ(同)					裏千家茶道Ⅲ(同)						
相談室	英会話Ⅰ(同)		【筋トレ西ネット会議】		ウクレレⅠ(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅠ(同)		ウクレレⅡ(同)		詩吟(同)	オセロを楽しもう(つ)		
会議室				ギターab(同)	園芸ボランティア		読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)					
日	14		15		16		17		18		19			
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラⅠ・Ⅱ(同)	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり体操	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンス(同)	発表会 担当者会議	歌うⅡコーラス(同)		
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操		囲碁将棋(つ)	卓球Ⅰ(同)	篆刻(同)	椅子に座ってリズム体操							
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴(同)	歌うⅢフォークソングab(同)	民謡(同)+補	民謡おどり(同)	健康麻雀Ⅲ(同)		
和室				表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)				
相談室		楽しく脳トレC・D	フラワーアレンジ		朗読(同)						オセロを楽しもう(つ)			
会議室		謡曲(同)												
日	21		22		23		24		25		26			
集会室(大)			自力整体ab(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	簡単エアロ	太極拳(同)	卓球Ⅲ(同)	ヨガab(同)		
集会室(小)			百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)	卓球Ⅰ(同)	水墨画Ⅱ(同)	囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)				囲碁将棋(つ)		
教養娯楽室			楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)	健康麻雀Ⅱ(同)	健康麻雀Ⅰ(同)	カラオケⅡ(同)	リラックスストレッチ	パソコンⅡ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	英会話Ⅱ(同)	書道ab(同)	
和室								裏千家茶道Ⅲ(同)						
相談室				楽しく脳トレC・D	ウクレレⅠ(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅠ(同)		ウクレレⅡ(同)		詩吟(同)	オセロを楽しもう(つ)	【民児協会議】	
会議室		謡曲(同)	水彩画Ⅱ(同)	ギターab(同)	歌うⅠ歌の会(同)	読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)	演芸団会議(奇数月)					
日	28		29		30		31		外部団体作品展示 遊穂会 (書道) 7月19日(土)~7月31日(木) 地域で活動されている個人、団体の方々の作品展です。 作品展の鑑賞は、年齢を問いません。是非、ご鑑賞ください。 (鑑賞は、期間初日12時~期間最終日15時までです。)					
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラⅠ・Ⅱ(同)	元気	元気すこやか講座	卓球(つ)	【筋トレ西ネット】	ものづくり講座	健康講座						
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操	ハツラツ体操	口腔ケア	囲碁将棋(つ)	スキルアップ研修会	タイル張りコースター	認知症のお話						
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)	民謡おどり(同)	健康麻雀Ⅱ(同)				カラオケⅢ(同)						
和室		裏千家茶道Ⅰ(同)												
相談室		楽しく脳トレC・D												
会議室	英会話Ⅰ(同)	謡曲(同)												
「健康づくり事業」(一年間の登録制・祝日にあたる場合はお休み)						「楽しく脳トレ」		☆老人福祉センターの利用対象は、京都市内にお住まいの60歳以上の方です。						
①月曜のんびり体操(椅子)		②木曜のんびり体操(椅子)		③やさしい筋トレ(マット)		第2・4月曜(半年間の登録制)		・本紙は、毎月20日発行です。(下記の場所への設置は20日より遅れることがあります。)						
第2・4月曜 A組13:30~14:10 B組14:30~15:10		第1・3木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		第1・3金曜 1組 9:30~10:15 2組 10:30~11:15		A組… 9:30~10:10 B組…10:30~11:10 C組…13:30~14:10 D組…14:30~15:10		・本紙は、当センター、西京区役所洛西支所、西京区役所、洛西図書館、福西会館、イズミヤ桂坂店、ラクセーヌインフォメーションに設置しています。						
④リラックス・ストレッチ(椅子)		⑤簡単エアロ・エクササイズ(立位)		⑥椅子に座ってリズム体操		☆主にプリントを使用しての脳トレ。		☆各催しの申込方法						
第2・4木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		第2・4金曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		第1・3木曜 A組13:30~14:10 B組14:30~15:10				・申込期間の9時~17時までに本人が来所、又は電話にて受付。(FAX・代理申込不可) 但し、特に指定がある場合は、指定の方法でお願いします。(日曜・祝日は休所)						