

## 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。

6月5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】6/7(土)・6/14(土)・6/21(土)・6/28(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

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】6/3(火) 9:30~11:30

6/17(火)・6/26(木) 13:30~15:30



## 新会員募集のお知らせ 裏千家茶道Ⅲ(楽洛茶会)

皆で楽しくお茶を飲みながら、茶道について学びませんか。

初心者の方も大歓迎です！是非一度見学にお越しください。お待ちしております。

◇活動日：毎月第2・4木曜日 9:30~11:45

◇講師：裏千家助教授 仙田 宗正先生



## 「いきいきシニアポイント手帳2025」

健康づくり活動に取り組んで、プレゼントに応募しましょう！

京都市が行っている健康づくりの取組です。

事務所横のテーブルに置いてある「いきいきシニアポイント手帳2025」

を手にとりいただき、この取り組みにどうぞご参加ください。

① 健康づくり活動に取り組みましょう。

老センでの活動、お買い物やお散歩などもポイントになります。

② ポイントを貯めましょう。

手帳のカレンダーに、ポイントを書き込んでいきましょう。

③ 50ポイント以上貯めて、プレゼントに応募しましょう。

締切りは年に4回。(第1回目は6月30日)

手帳とじ込みの応募ハガキに記入して、事務所横の応募箱にお入れください。

詳しくは手帳をご覧ください。ご不明なことは職員におたずねください。



住所 〒610-1146

京都市西京区大原野西境谷町2丁目14番地の4

電話番号 075-335-0766

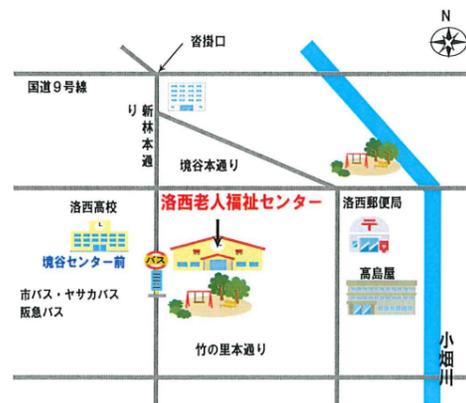
FAX 075-335-0870

利用条件 京都市内在住で60歳以上の方

利用料 無料(必要に応じて材料費などは実費負担)

開所時間 午前9時~午後5時

休所日 日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)



# 6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」バス停下車 徒歩2分

令和7年5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

スマホから  
簡単アクセス⇒



## Let's レクダンス

対象：医師等からの運動制限のない方

すてきな曲に合わせて、楽しく踊って、体も心もリフレッシュしましょう！

【日時】6月16日(月) 13:30~15:00

【講師】久野 ひとみ氏 【会場】集会室 【定員】35名

【申込】5月29日(木)受付開始 来所又は電話にて先着順

【持ち物等】かかとの低い底のうすい上靴、動きやすい服装でご参加ください。



## スマホ使い方講習会 「気持ちを絵文字やスタンプで伝えよう」

LINEの絵文字とスタンプを使いこなして、スマホを楽しみましょう！どうぞご参加ください。

【日時】6月21日(土) 10:00~11:30

【講師】京都市地域ITアドバイザー会 【会場】集会室

【定員】20名

【申込】6月9日(月)受付開始 来所又は電話にて先着順

【持ち物】スマホ、筆記用具 ※内容により通信料がかかる場合があります。



## 頭と体を使った運動

対象：医師等からの運動制限のない方

頭と体を使った運動の2回目です。どうぞ楽しくご参加ください！

【日時】6月30日(月) A 9:30~10:10

B 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 小槻 万理氏

【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】A・B各25名

【申込】6月14日(土)受付開始 来所又は電話にて先着順



## 「処分本フェア」6月7日(土)から開催

平素は、書籍のご寄付など、図書活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

当センターでは、「図書ボランティア」の方々がご寄付いただいた書籍を整理し、

『図書コーナー』を管理し、書籍の貸し出しも実施しています。その蔵書の中から、

年数が経った本などをお持ち帰りいただく「処分本フェア」を、

6月7日(土)から、事務所前で開催します。

お気に入りの本を見つけてお持ち帰りいただき、読書をお楽しみください。

本がなくなり次第終了となります。





# 2025年6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	
時間帯	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 盆踊り		6		7	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンス(同)	卓球(つ)	歌うⅡコーラス(同)
集会室(小)	書道ab(同)	囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)	囲碁将棋(つ)		篆刻(同)	体操	椅子に座ってリズム体操			囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室	散策(同)	カラオケⅢ(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		健康麻雀Ⅲ(同)
和室		裏千家茶道Ⅰ(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)		
相談室	英会話Ⅰ(同)				朗読(同)							オセロを楽しもう(つ)
会議室										【竹寿会】		
										図書ボランティア		
日	9		10		11		12		13		14	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラⅠ・Ⅱ(同)	自力整体ab(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	囲碁大会(偶数月)		簡単エアロ	太極拳(同)	卓球(つ)	歌うⅡコーラス(同)
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操	百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)		水墨画Ⅱ(同)					俳句(同)	
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)	
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)	
会議室		謡曲(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	16		17		18		19		20		21	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	レッツ	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	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンス(同)	スマホ講習会	卓球(つ)
集会室(小)	書道ab(同)	レクダンス		ぬり絵を楽しもう(つ)		篆刻(同)	体操	椅子に座ってリズム体操				囲碁将棋(つ)
教養娯楽室		カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)現地学習	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		裏千家茶道Ⅰ(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)		
相談室	英会話Ⅰ(同)				朗読(同)							オセロを楽しもう(つ)
会議室										社交ダンス(同)会議		
日	23		24		25		26		27		28	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラⅠ・Ⅱ(同)	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(つ)	ヨガab(同)
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操	百歳体操ab(同)	水彩画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)	
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)			歌うⅠ歌の会(同)	読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)外部演奏	書くえがく(同)			

日	30		『令和7年度の利用者カードの更新はお済みですか』				外部団体作品展				
集会室(大)	頭と体を	卓球(つ)	『令和7年度の利用者カードの更新はお済みですか』 利用者カードは、老人福祉センターを利用する際お一人1枚必ず 作成頂くカードです。毎年4月に更新が必要となります。 更新手続きがお済みでない方、お手元にない方は事務所まで お声かけ下さい。				<b>外部団体作品展</b> 彩遊会 6月3日(火)～6月13日(金) 菜乃花書道同好会 6月14日(土)～6月25日(水) 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12:00～期間最終日15:00までです。)				
集会室(小)	使った運動	囲碁将棋(つ)									
教養娯楽室											
和室											
相談室											
会議室											

「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。 ・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。) ・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。					
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)			☆各催しの申込方法					
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			・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)					
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。								
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									