

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 6 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⇒



認知症を学びましょう ~いつまでも地域で安心して過ごせるように~

認知症の人が、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、みんなとともに活動できるように、認知症を学びましょう。〈認知症サポーター養成講座〉

【日時】 6月27日(木) 午後1時30分~3時

【講師】 高齢サポート境谷 職員 【会場】 集会室 【定員】 15名

【申込】 6月13日(木) 受付開始 来所又は電話にて先着順



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、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17日(月)

① 午後1時20分~2時20分 ② 午後2時30分~3時30分

開始時間と終了時間を変更しています！ご注意ください！

【講師】 久野 ひとみ氏 【会場】 集会室 【定員】 ①②各22名

【申込】 6月3日(月) 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 LINEをもっと知りましょう！

LINEをもっと使いこなして、スマホを楽しみましょう！どうぞご参加ください。

講習会①

【日時】 6月8日(土) 午前10時~11時30分

【内容】 LINE 友だち追加 ~LINE を始めてみよう~

【申込】 5月30日(木) 受付開始 来所又は電話にて先着順

講習会②

【日時】 6月29日(土) 午前10時~11時30分

【内容】 LINE 画像とスタンプ ~LINE で画像とスタンプを送ってみよう~

【申込】 6月15日(土) 受付開始 来所又は電話にて先着順

講習会①②共通

【講師】 京都市地域ITアドバイザー会 【会場】 集会室(大)

【定員】 ①②各16名

【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。



今後の予定 センターだより洛西1月号(講習会③④)・2月号(講習会⑤)で募集します。

講習会③ 令和7年2月1日(土) 午前「LINE 写真加工~写真を送る前に工夫~」

講習会④ 令和7年2月22日(土) 午前「LINE の整理~LINE のたまった広告を何とかしたい」

講習会⑤ 令和7年3月8日(土) 午前「LINE 位置情報共有~LINE の待ち合わせに便利な機能を使ってみよう」

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6日(木) 午前11時30分~12時 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】6/6(木)・6/10(月)・6/21(金) → 9:30~11:30

6/29(土) → 13:30~15:30



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】6/4(火)・6/15(土) → 9:30~11:30

6/20(木)・6/29(土) → 13:30~15:30



「ウクレレアンサンブル同好会 新設に向けての説明会」

ウクレレで映画音楽、クラシック、ポップス、小学唱歌など、楽しく練習していきます。

ご興味のある方、ぜひ見に来てください。同好会の新設に向けての説明会を行います。

※現在あるウクレレ同好会の講習・説明会ではありません。

【日時】6月13日(木) 午後1時30分~3時 【会場】相談室

【申込】5月27日(月)受付開始 ※詳細は説明会にて。



「処分本フェア」6月8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」の方々の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8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。



「いきいきシニアポイント手帳2024」

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2024」を手にとりいただき、この取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。





予定表掲載事業は「いきいきシニアポイント手帳2024」の
ポイント対象になります。

京都市洛西老人福祉センター TEL 335-0766

2024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

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	外部団体作品展示										1		
集会室(大)	能面		5月22日(水)~6月1日(土)		地域で活動されている		「利用者カード」		卓球(つ)		歌うIIコーラス(同)		
集会室(小)	着物リフォームサークル		6月3日(月)~6月13日(木)		個人、団体の方々の作品展です。		2024年度の更新手続きはお済みでしょうか。		囲碁将棋(つ)		健康麻雀C(同)		
教養娯楽室	洛朗文化会A(書道・水彩画)		6月14日(金)~6月25日(火)		鑑賞には年齢を問いません。		『利用者カード』は老人福祉センターご利用の際に、お一人1枚						
和室	彩遊会(水彩画)		6月26日(水)~7月6日(土)		是非、ご鑑賞ください。		必ず作成いただくカードで、年度ごとに更新が必要です。						
相談室	(期間初日12時~期間最終日14時まで)						2024年度の更新手続きが、まだお済みでない方は						
会議室							事務所で手続きをお願いいたします。						
							お手元にお持ちでない方は、再発行をお願いいたします。						
日	3		4		5		6 盆踊り		7		8		
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)	スマホ使い方講習会①	卓球(つ)	
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	囲碁将棋(つ)				俳句(同)	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	英会話Ⅱ(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)									【竹寿会会議】			
会議室					朗読(同)		オセロを楽しもう(つ)			図書ボランティア			
日	10		11		12		13		14		15		
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	自力整体ab(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	囲碁(同)		簡単エアロ	太極拳ab(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)	囲碁大会(偶数月)			囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)		
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)		健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)	リラックスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	健康麻雀C(同)		
和室							裏千家茶道Ⅲ(同)						
相談室	オセロを楽しもう(つ)	楽しく脳トレC・D		ウクレレab(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)				詩吟(同)			
会議室		謡曲(同)		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	17		18		19		20		21		22		
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)	卓球(つ)	ヨガab(同)	
集会室(小)	書道ab(同)	レクダンス		囲碁将棋(つ)		篆刻(同)	体操	ぬり絵を楽しもう(つ)			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	英会話Ⅱ(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)	社交ダンス(同)会議			
会議室													
日	24		25		26		27		28		29		
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(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)	認知症を	簡単エアロ	太極拳ab(同)	スマホ使い方講習会②	ぬり絵を楽しもう(つ)	
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)	学びましょう		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	オセロを楽しもう(つ)	
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)		健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)	リラックスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(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ab(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)				詩吟(同)			
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)			【民児協議会】	

「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」(半年間の登録制)									
①月曜のんびり体操(座位中心)	②木曜のんびり体操(座位中心)	③やさしい筋トレ(座位中心)	④リラックス・ストレッチ(座位中心)	⑤簡単エアロ・エクササイズ(立位)	第2・4月曜(祝日にあたる場合はお休み。)									
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 9:30~10:20 2組 10:30~11:20	第2・4月曜 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	A組… 9:30~10:10 B組…10:30~11:10 C組…13:30~14:10 D組…14:30~15:10									
☆各催しの申込方法 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、指定の方法をお願いします。(日曜・祝日は休所)					☆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。(毎月20日発行)					☆主にプリントを使用して脳トレを行います。				