# 月

テAX (075) 341・3937 下京総合福祉センター 2階 下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京老人福祉センター 33 70

LINE 

▣

↑LINEの登録 お願いします!情報発信しています

高灾

# 座 **(**1) 案 内

# 物講座

# 『海のいき ŧ O

【日時】 午後1時30 30 30

【材講会料師場】 和室小 (先着

分23~  $\Box$ 3 (時水

. 月 2 日 午前9時30 分~(電話可)

# 芸講

# 『ぼうし』

【日時】

申材講会 込料師場

はられたである。 (1500年)の電話は極力お控えください。各種講座は全て本人(代理不可)の事前申込になります。が必要になった際にお声がけいたします。来所時に必ずお持ちください。センターで番号の確認電話での受付の際にお知らせする受付番号は、控えて電話での受付の際にお知らせする受付番号は、控えて電話での受付の際にお知らせする受付番号は、控えて 職員も休憩をいただいておりお昼休み(12時~13時)の電 流えて

# 7 木 使い方交流 会

# 集合写真もすぐ NE画像を送る

画像の送信と保存 保存した写真を探す



午後1時3分【日時】7月15日(火※講習内容によっては、 义 通信料がか かる場合があります

分~3時

4号順)

申持講会込物師場 各自スマ 和室大 -A会(京都市地域-A会(京都市地域-トフォン・ 筆記用具· 名 飲み物

『アナログ ドの思い い出を追

今の

た物の量と収納方法~

しくなるキッ

を

Sしょう

【 中持進定会 日 於 於 於 長 長 長 長 長 】7月23日(水)午前9時30 】筆記用具・飲み物・あれば】(公財)京都SKYセンター】和室 30分~(電話可) 和夫氏

※詳細は8月号をご覧 ください 新規発足! **5** 第2:4月曜日午後 当初の会員は麻雀経 験者のみになります <u>下京まちなか</u> <u>ピアノ</u> 9月29日(月) 午後 曲の事前リクエスト 受付は 7月22日(火)~

8月号

先取ニュース!

ر الم 談 詳しくは お聞きします

会

 $\pm$ 

※おひとりずつ個別に相談時間をお取りし、 (申込) 6月28日(土) 午前9時3分~電話型、担当) 下京ケアプランセンター 介護支援、会場) 和室小 【定員】3名(先着順)公場、会場 1時5分 (先着順) 分~(電話可) 護支援専門員 します

# ひだまりサロン ★申込不要

7月11日 金 分 ~ **3時** 

30 明 分 氏

7月8日(火)午前9時30 分~(電話可) 【講師】

青春のあの頃に聞いた音楽の

版一大

Co

ф と出 8

## 【日時】 【申込】 【会場】 担当 の暮らしに合っ+~は『料理が楽-くらし整えナ 午後2時30

# 護予防講座 の JI. ン案内

# さわ やか筋ト 上

【 期 間 】 午後1 時 11 30月 分 第 Ź. 3

上集会室

【 持 場 】 【定員】 ※対象は、 3 40 40 40 名 動きやす い服装 • タオル 飲み 物

申込 7 | 月2日  $\mathcal{O}$ な 61 方

期間中に来所 不所のみ受付。 先着順ではある日(水) 午前9時30分と日(水)午前9時30分と 原師などから運動制限の 先着順ではありませ、日(土)午後4時 公開抽選で受講

【発表】7月22日(火)センター、【抽選】7月16日(水)午後3時、 者を決定します。補欠登録は5名中、 申込者が定員を超えた場合には、公司、 中のののでは、 のののでは、 のののでは、 のののでは、 のののでは、 のののでは、 のののでは、 ののでは、 のの (水)午後3時15分~

に掲示 いします

# 『元気はつら マカカ スカ イクロス) W

ゴルフをミックスしたようなゲームですスカイクロスは、京都発祥の、輪投げと毎回好評!「スカイクロス」をしますを楽しみ、みんなでスカット!しましょう元気はつらつに生活するためのプログラム しょう ムやゲー

ストレッチ (ストレッチ説明) ストレッチ説明

1 (初時初

B45分の

レッチを 7月8日

固まった身体を伸ば

しまし

よう!!

7 月 18 日

【講場】

**一時30分~2時30** | (定員) 40名 ( | 悦子氏 (アコーディ | 悦子氏 (アコーディ

ディ

オン)

(先着

分

6飲長石和午 月み谷束室後 77物川 1

27物川尚子

※歌本を貸出し

します

【日時】

7月4日

タ が**ア** 

-の演奏に合わせて楽しく歌いまいの歌謡曲やフォークソングをアンの歌謡曲やフォークソングをア

お

う

しょう♪

オンと

【講師】 ・ 「『『AIRE 【定員】15名(先着順)下京区地域介護予防推進センター、 15】 寺尾 和紘氏(日本スカイクロス協会審判員)に 17月1 - 「

動きやすい服装・タオル・】筆記用具・上靴

(上) (申持 (金) (金) (金)

踊り

Ø

つど

**金** 

午前9時

30分

(電話可)

【日時】

7月7日

月

午後1時30

分

30

分

(先着順)

【 持講会対 物師場象】

午後2時35分~2時45分会場】集会室 【定員】30名(先着順) 対象】医師などから運動制限のない方 がず1時30分~の説明にご参加ください ※初めての方は説明がありますので、

ストレッチや運動などについ

35分間35分

午後1時45

分

申込

分~(電話可)

申 込 7 月 11 日 **金** 午前9時 30 分 ~ 飲み物

椅子に座ってできる、体に負担が少な**『椅子に座ってヨガ講座』** 

【日時】 7 月 22 日 义 少な 61 いヨガで

申持定会 込物員場

上30集 靴名室

- 30名 (先着順) - 6月30日 (月)

ル

飲み物

午後1時30分~2時 3030 名 分 (先着順)

【持講場】 【定員】

【日時】

月9日

水

<del>時</del> 30

分~2時

名30

ら ( 先 着 (

順

音楽に合わせて気軽に介護予防体操を楽しみま

しょう

『音楽認知ケア

申持講会 込物師場

午前9時30

分~

30分~(電話可)

飲み

物

田寺】

1

『脳トレ』

7

\*

7

② 『楽しく簡単ト』 7月11日 (金) 4~

午後1

分~2時

分

「午後1時30分~2単トレーニング」

分~3

(先着順)

申込 户 15<sub>4</sub>日 15日 (火)・動きやすい。動きやすいはじめ氏 午 前 9 時 30 分~ (電話可)

服

装

回青空まつり it

# 月開催

運営委員会を開催します舞台発表会・作品展示会にむけて

【会場】和室 「作品展示」班会議 【会場】和室 時の <sup>时30</sup>分~ 30分~

「舞台発表」 班会

【持講場】

7月2日(金)午後1時3分7月2日(金)午後1時3分3年2日(金)午前9時3分3年2日(金)午前9時3分91日2日(金)午前9時3分91日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)午後1時3分9日2日(金)

飲み物

分~

(電話可)

分 ~

(電話可)

(会場)集会室 (会場)集会室 (会場)集会室 (会場)集会室 (会場)集会室 1時30分~ します



# 午前9時・ 30 タオ: 分 ~ (電話可)

懐か

申持定会日込物員場時

功 十 ハ法の £ 0

時 午後1時1230日 分~3 時② 19  $\Box$ 

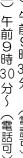
ます

【【【《 申持講定会 込物師員】 3030夕 分才 (電話可) 物









7月予定表 令和7年 下京老人福祉センター 二重枠→センター主催事業・要申込 ★→自由参加 *斜字→振替活動日* →同好会(同好会の活動内容は見学に<u>お越しいただき確認ください)</u> 月 曜日 木 **★**ひだまりサロン★ 2 3 В 老人福祉センターの利用条件 時間 午前 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午後 【対象】市内在住の60歳以上の方 京てまり 洛写会(写真) 英会話 カラオケ同好会(1) ★大人の塗り絵① 下京推進センター ★オセロ・囲碁・将棋 和室大 【利用料】無料(実費は負担) 囲碁 らくらくピアノ アコーディオンと歌 ※要申込事業 10.00~11.30 9.30~12.00 10.00~12.00 13:30~15:30 13:30~15:30 13 · 30 ~ 15 · 30 【利用時間】午前9時~午後5時 おう 会 場 朗読を楽しむ ★オセロ・囲碁・将棋 介護サービス ★オセロ・囲碁・将棋 ★オセロ・囲基・将棋 ★オセロ・囲基・将棋 下京ESS 【休所日】日曜・祝日・年末年始 10:00~12:00 10:00~12:00 13:30~14:30 和室小 13.00~16.15 9:30~12:00 13:30~15:30 9:30~12:00 13:00~16:15 13:30~15:00 相談会 (12月29日~1月3日) ソシアル(社交)ダンス 卓球のつどい 卓球のつどい ※開所時間9時をお守りください 卓友会(卓球) ハワイアンフラ さわやか筋トレ コーラス 生きいきサロン ★一般卓球 太極拳 集会室  $(1)13 \cdot 00 \sim 14 \cdot 00$ ①12:20~14:20 ①12:20~14:20 and the second 10:00~12:00 10:00~12:00 13:30~15:00 10.00~12.00 13:30~15:00 9:30~12:00 10:00~12:00 (2)14:30~15:30 ②14·30~16·30 ②14·30~16·30 12 日 10 時間 午前 午後 午前 午後 午後 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午前 ★大人の塗り絵② 色えんぴつ画 オカリナ 吟晴会(謡曲) 下京推進センター ★オセロ・囲碁・将棋 カラオケ同好会(A) 和室大 椅子ビクス 下京推進 書道研修会 茶道 舞踊 10:00~11:30 ※要申认事業 9:30~12:00 13:30~15:30 13:30~15:30 13:30~15:30 13:30~15:30 センター ★ラジオ体操・シモン ★オセロ・囲碁・将棋 ★オセロ・囲碁・将棋 ★オセロ・囲碁・将棋 英語リテラシー ※要申込事業 編物講座 手芸講座 10:00~11:30 10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~15:00 和室小 ちゃん体操 9:30~12:00 13:00~16:15 13:00~16:15 13:00~15:00 13:30~15:00 10:00~11:30 14 - 00 ~ 14 - 30 脳いきいき健康クラプ( シニア 音楽認知 卓球ビギナー会 リズム体操2B 盆踊り ストレッチ 歌ごえ広場 生きいきサロン 卓球青空 13:30~14:30 ダンス友愛会 練功十八法① 集会室 レクダンス ケア講座 13:30~14:30 10:00~12:00 13:30~14:45 10:00~11:30 10:00~11:00 13:30~15:00 9:30~11:30 ★ひだまりサロン 10:00~12:00 13:30~15:00 会 場:和室 13:30~14:30 10:00~12:00 14:30~15:30 費 用:下絵 10円、カラー50円 14 15 17 18 19 B 16 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 ★オセロ・囲碁・将棋 カラオケ同好会(1) 京てまり スマホ交流会 英会話 洛陽会(謡曲) カラオケ同好会(A) 下京推進センター 和室大 カラオケ 楽らく体操 囲碁 らくらくピアノ 13:00~16:15 ※要申认事業 10:00~12:00 13:30~15:00 13:30~15:30 13:00~15:00 13:30~15:30 13:30~15:30 友の会 編物 ★オセロ・囲碁・将棋 朗読を楽しむ ★百人一首 若葉俳句会 下京ESS ★オセロ・囲碁・将棋 ★編物相談会 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~11:30 和室小 13:00~15:00 9:30~12:00 13:30~15:30 9:30~12:00 13:30~15:30 13:30~15:00 13.00~16.15 13:30~15:00 シニア 元気はつらつ・ 卓球のつどい ソシアル(社交)ダンス 卓友会(卓球) ハワイアンフラ さわやか筋トレ ★一般卓球 生きいきサロン ★一般卓球 太極拳 練功十八法② 集会室 レクダンス  $(1)13 \cdot 00 \sim 14 \cdot 00$ 112:20~14:20 スカット 10.00~12.00 10:00~12:00 13:30~15:00 9:30~12:00 13:30~15:00 9:30~12:00 10.00~12.00 13:30~15:00 214:30~15:30 10:00~12:00 (2)14·30~16·30 13:30~15:00 23 22 24 25 26 日 時間 午前 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午後 吟晴会(謡曲) オカリナ 下京推准センター 和室大 椅子ビクス 下京推進 書道研修会 茶道 舞踊 ※要申込事業 13:30~15:30 13:30~15:30 シルバークラブ センター ★ラジオ体操・シモン ★オセロ・囲碁・将棋 編物講座 10:00~11:30 ※要申込事業 10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~15:00 トレのみになります。2回とも同じ内容です) 和室小 ちゃん体操 囲碁・将棋大会 13:00~16:15 13:30~15:00 14.00~14.30 椅子に座って 脳いきいき 卓球のつどい 卓球ビギナー会 リズム体操2B ダンス友愛会 生きいきサロン 卓球青空 集会室 ヨガ講座 ①12:20~14:20 健康クラブ② 10.00~11.30 10.00~12.00 10.00~12.00 13:30~15:00 9:30~11:30 (2)14:30~16:30 13 - 30 ~ 14 - 30 13:30~15:00 29 30 日 28 31 会員募集 ▽卓球バレーのつどい┪ 時間 午後 午前 午後 午後 午前 午前 午後 午前 京てまり同好会 ★申込不要 ★オセロ・囲碁・将棋 複数で、椅子に座り ★オセロ・囲碁・将棋 朗読を楽しむ ★オヤロ・囲基・将棋 第1・3火曜日 アナログレコード 和室大 カラオケ 作品展示 ★オセロ 13:00~16:15 9:30~12:00 9:30~12:00 13:30~15:30 ピンポン球を打ち合うゲームです 10:00~12:00 の思い出を 友の会 班会議 囲碁・将棋 見学にお越し 語る会 日時:7月28日(月) ★なぞり書き② 編物 ★なぞり書き(1) ★オセロ・囲碁・将棋 10:00~12:00 13:30~ 13:00~16:15 和室小 10:00~11:30 午後1時30分~3時 ください 13:00~16:15 13:00~15:00 10:00~11:00 10:00~11:00 持物:上靴・動きやすい服装 🧔 卓球のつどい 卓球のつどい 舞台発表班会議 ★卓球バレー コーラス タオル・飲み物 ★一般卓球 ★一般卓球 ★一般卓球 集会室  $(1)12 \cdot 20 \sim 14 \cdot 20$  $(1)12 \cdot 20 \sim 14 \cdot 20$ 13:30~ 13:30~15:00 10:00~12:00  $(2)14 \cdot 30 \sim 16 \cdot 30$ (2)14 · 30 ~ 16 · 30 ※下京推進センター要申込事業→「下京すいしんだ 広報紙掲載事業は ★一般卓球★ すべていきいきシニア

### ★ラジオ体操・シモンちゃん体操★

★申込不要 ラジオ体操とシモンちゃん体操で、 健康を維持しましょう

7月10日(木)午後2時~2時30分 7月24日(木)午後2時~2時30分

持物:動きやすい服装・タオル・飲み物

★申込不要 ※月に数回、センター集会室 時間:午前9時30分~12時 で卓球ができます。日程は 予定表をご覧ください 卓球のつどい (登録制)

時間:①〔前半〕午後12時20分~2時20分

②〔後半〕午後 2時30分~4時30分

持物:ラケット、卓球シューズ、卓球ができる服装、飲み物 ※一般卓球・卓球のつどい共、ルールに基づく自主的な活動です ※当センターで卓球の同好会に入会している方は、 一般卓球、卓球のつどいに参加できません

より」「ほっこり教室」のチラシをご覧ください (事務所横に配架しています)

## 編物相談会

編物初心者の方、基礎から習いた い方対象。何か編んでみませんか

日時:7月19日(土)

午後1時30分~3時 持 物:毛糸・かぎ針・棒針

## ポイント対象です ★百人一首のつどい★

# お気軽にご参加ください **★申込不要**

日 時:7月16日(水) 午前9時30分~12時

### 高齢者の皆さんに健康でいきいきとした生活を 送っていただけるように、 毎月テーマを変えて講座を実施しています

★申込不要

★申込不要

★申込不要

日 時:7月11日(金)

午後2時30分~3時30分

:集会室

講 師:くらし整えナース 富樫明美氏

今回のテーマは

『料理が楽しくなるキッチン』

~今の暮らしに合った

物の量と収納方法~

### ★大人の塗り絵を楽しむつどい

日時: ①7月2日(水) 午前10時~11時30分 ②7月7日(月)

午前10時~11時30分

(例) 6月の見本 ↑

持物:色えんぴつ

手指を使う事で、脳トレ・介護予防の効果が 期待できます。花や景色等の見本を参考に 塗ってみませんか!! (2回とも違う絵です)

### ★なぞり書きを楽しむつどい

日時①7月29日(火) 午前10時~11時

②7月31日(木) 午前10時~11時

費用:20円 会 場:和室 持 物: B 又は 2B の鉛筆・消しゴム ※先月は話さき、歌集・やなせたかし等をしました。な その書きと脳トレ問題で脳を活性化させましょう! (5月よりミニ塗り給すありません。なぞり書きと脳

### ★オセロ・囲碁・将棋のつどい

₫日程は予定表をご確認ください 時間:午前9時30分~12時、 午後1時~4時15分

会場: 和室

※指導者はいません。 自由参加のつどいですので

対戦相手と一緒にお越しください

※「オセロ」は、ルールの説明詞

を用意しています

## ★申込不要

五 北西

## 下京老人福祉センター

下京区花屋町通室町西入ル乾町 292 京都市下京総合福祉センター2階

341-1730







## ★申込不要