6 月

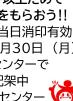
下京京都 下京京都 下京京都 A E M XL合花 〈〈福屋 (O75) (O75) 福祉センター 屋町通室町町 屋町通室町町 341・3937 WH 2階 2H 2階 2H 2階 2H 2階 2H 28 2H 29 2H 20 2

33 70 LINE



↑LINEの登録 お願いします! 情報発信しています

「いきいきシニア 配架中 応募箱もセンター



にあります

*0

\$ 71000 X

いきいきシニア

ポイント手帳 2025

*

ポイント手帳 2025」 みんなでいきいき 50ポイント以上ためて プレゼントをもらおう!! 応募締切(当日消印有効) 第1回目:6月30日(月) ※手帳はセンターで O

1111

拿京都市

▣

()

【日時】 説や京都の文化等を京ことばで語ります。衰退しつつある京ことばを伝承するために

『京ことばでお口と声

O

時

7

t

3

16

7

分

申定材講会込員料師場

とニールケースで作っ午前10時~11時30分午前10時~11時30分150円150円150円150円150円10名定員を超える場合はその場定員を超える場合はその場合

申持定対講会 込物員象師場 年後1時の(月) 年後1時の(月) 1 市田 有見氏 1 市田 有見氏 20名(先着順) 第記用具・飲み物 月 参 ぷされてない 6)

午 前 9 時 30 分~

7

ホ使い

の場でで

で抽30

す選分

【日時】

6月6日

金金

大きなエクササイ

を使った運動で

案

LINE絵文字とス

7

申持会

2015

分分

(先着

飲み物

· タオ:

分~(電話可

① 気持ちをスタンプ

で送

7

7

4

ストレッチをして固ま **『ストレッチ リストレッチ** 中込】5月30日(金 中込】5月30日(金 中のメンテナンスに-

固まった身体を伸ば

しま-

U

1945分 の方 1945分

7 ッフル編み 分~3時 イン 分~3時 イン

【日時】

材定講会料員師場 **午後1時3分~3時 午後1時3分~3時 午後1時3分~3時**1 0名(先着順)

1 お好みの毛糸(50g)、かぎ針4号等

毛糸の太さに合わせてご持参ください

毛糸の太さに合わせてご持参ください

6月10日

 \Box

义

フォ

午前9時30分~第記用具・

申込 歴史講座・ 6月はお休みで

人会の

お

【 日 時 】

【【【【 申持講会 込物師場 ② **総文字とスタンプの違いを実践**(2) 総文字とスタンプの違いを実践
※講習内容によっては、通信料がかかる場合があります C和 T T大 -時30分~3時 【定員】16 16 名 アヘド先

着順)

(電話可) 飲み物 ① ストレッ

※】集会会
※】集会会
※ 1年会会
大きの
< 午後2時35分~2時45 一午後1時45分~2時45 一年後1時45分~2時35 一年後1時45分~2時35 一年後1時35分~1時45 一年後1時30分~1時45 一年後1時30分~1時45 一年後1時30分~1時45 で分

必初

【【【【】 持講定会対 物師員場象】 30名(失着順) 10月3日(火)午前9時30 11年 明美氏 11年 明美氏 11年 明美氏

ツ・ 30分~(電話可) / 飲み

U だ ま # ★申 žλ

【講師】 6月 在宅ケア が特化へ **金** 型鍼灸 午後2時 30 不 要 分 時 30

しく筋肉をつけて転ばない体を作りまし・マは、『チューブで筋肉体操と季節百寿;apan^梅原~浩垂氏 ょの うツ

5月9日(木)午後1

分

お知らせは個別案内もしています。人が出席できない場合は代理を立ててください品人1名の出席をお願いします。「その同好会運営についての世話人会を撰集

します世話・

人会を 世

開催.

ŧ

【会場】集会室

『音楽認知ケ

ま 音楽に合わせて、 よう 気軽に介 護予防体操を楽 ă

午6月11 時 分 分 水 30

上30集 田名会

タ上上 才靴田 ル・ 4日 (水) 左 ・動きやすい ・動きやすい 服装

申込 6月4日 午前9時 30 分~ (電話可)

\Box 7 いき健康 ラブ

時 1 6月 脳上 13日(金) 닏

午後1時30

『楽しく簡単ト ラ30 グ分

午後1時30分~ ·時 30 分~

【 持講定会 物師員場

飲み物

②6月6日(**金** 午前9時3分 分 ~ 分~

『椅子に座ってヨガ講座』

(電話可)

椅子に座ってできる、 体に負担が少な

日時】 6 月 24 日

30 分~2時

30

(先着順)

【持講定会物師】 6 夕上上24集 月才靴田名室 17ル・サルク 動きやすい 服装

申込 日(火)飲み物

 \Box 午前9時3分~ (電話可)

『流行り

して健康になる高齢者向けのエアーおなじみの演歌や懐かしい曲に ロビクスで 合わせて 体を動

 \Box 午後2時~3時 6月 30 日 月

集会室【定員】 名分 (先着順)

【持講場】 大阪ガスグル ープ福祉財団講師

6月2日(月)上靴・動きやすい 服装

午前9時 30 分 {

申

あそび のプロから学ぶ 們

動づ に携わり るコ

や特技を活かして地域福祉活**門を発揮できる|居場所**

~ 学 様 **(大)** 詳細は配架のチラシ ・をご覧っ

午後1時1030日 ※電話 京区社会福祉協議会 福祉セン A X O ター か な 室 込 み

役割を発揮できる 趣味や特技を活かして地域福祉活動に携わるコツが学べます。 2025年6月10日(火) 13時30分~15時30分 場所 下京総合福祉センター3階 ~自分はどこかな?~ 対 象 楽しい地域活動にしていきたい方! 心域福祉活動で自分の立ち位置がわからない方! 講師 田川雅規氏 あそびの工房もくもく屋 事務局長 関西を中心に日本各地で講演会を開催 O歳から高齢者まで、「ぁそび」を道具に、 人との関わりや考え方、取組みのコツを届ける

時 6月2日 の の **月**と LI

午後1時30 分~2時 30 分

| 24名(先着順) | 上靴・動きやすい | 上靴・動きやすい

【「人」(【「中持定会」) 【「大会」) 【「 61 午 -前9時 服装・ 30夕 分~ Ź ル • 飲み物

しい曲を一 緒に歌 て元気になりまし

申持定会日 込物員場時 午 前

5

午 前 9 時 30 分

します

【日時】

午後1時14 15 30 2 3分~3時(土)② 28 \Box

申持講定会込物師員場

6

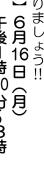
②6月21日 $\widehat{\pm}$ 午前9時 午前9時・ 時30分~ 30分~ 30分~ (電話可)物

(電話可)

時踊オリ ・ズの音楽に 合 わ せて

にの

午6月16 分月







タオ

飲み

曜日	月		火		水		木		金 金		<u> </u>	
日	2		3		4		5		6		7	
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
和室大	ゆったりヨガA 9:30~10:40	色えんぴつ画 13:30~15:30	京てまり 10:00~12:00	洛写会(写真) 13:30~15:30	★ 才セロ	英会話 13:30~15:30	囲碁	下京推進センター ※要申込事業	らくらくピアノ	★大人の塗り絵① 13:30~15:00	★大人の塗り絵② 10:00~11:30	カラオケ同好会① 13:30~15:30
和室小	ゆったりヨガB 10:50~12:00	英語リテラシー 13:00~15:00	★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00	朗読を楽しむ 13:30~15:30	囲碁・将棋 9:30~12:00	★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15	10:00~12:00	下京ESS 13:30~15:00	10:00~12:00	★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15	★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00	★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15
集会室	★一般卓球 9:30~12:00	盆踊り 13:30~14:30	卓友会(卓球) 10:00~12:00	ソシアル(社交)ダンス ①13:00~14:00 ②14:30~15:30	ハワイアンフラ 10:00~12:00	さわやか筋トレ 13:30~15:00	コーラス 10:00~12:00	生きいきサロン 13:30~15:00	★一般卓球 9:30~12:00	ボール体操 ①13:30~14:15 ②14:25~15:10	太極拳 10:00~12:00	卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30
日	9		10		11		12		13		14	
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
和室大	カラオケ	京ことば 13:30~15:00	椅子ビクス	オカリナ 13:30~15:30	下京推進センター ※要申込事業	吟晴会(謡曲) 13:30~15:30	茶道	下京推進センター ※要申込事業	舞踊	書道研修会	★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00	がオケ同好会係 13:30~15:30
和室小	友の会 10:00~12:00	編物 13:00~15:00	10:00~11:30	★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15	★ラジオ体操・シモン ちゃん体操 10:00~10:30	編物講座 13:30~15:00	10:00~12:00	★ラジオ体操・シモン ちゃん体操 14:00~14:30	10:00~12:00	13:00~15:00	手芸講座 10:00~11:30	★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15
集会室	レクダンス 10:00~12:00	卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30	卓球ビギナー会 10:00~12:00	ストレッチ 13:30~14:45	リズム体操2B 10:00~11:30	音楽認知 ケア講座 13:30~14:30	歌ごえ広場10:00~11:00	生きいきサロン 13:30~15:00	卓球青空 9:30~11:30	脳いきいき健康クラプ① 13:30~14:30 ★ひだまりサロン 14:30~15:30	「 ダンス友愛会 10:00~12:00	練功十八法① 13:30~15:00
	16		17		18		19		20		21	
日	1	6	1	7	1	8	1	9	2	0	2	1
時間	1 午前	6 午後	1 午前	7 午後	1 午前	8 午後	1 午前	9 午後	2 午前	0 午後	午前	1 午後
		-				-		i		į.	_	, -
時間	午前 ゆったりヨガA	午後 ★オセロ・囲碁・将棋	午前 京でまり	午後 スマホ交流会	午前 下京推進センター	午後 英会話	午前	午後 洛陽会(謡曲)	午前	午後 ★なぞり書き①	午前	午後 カラオケ同好会①
時 間 和室大	午前 ゆったりヨガA 9:30~10:40 ゆったりヨガB	午後 *オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 英語リテラシー	午前 京てまり 10:00~12:00 ★オセロ・囲碁・将棋	午後 スマホ交流会 13:30~15:00 朗読を楽しむ	午前 下京推進センター ※要申込事業 ★百人一首	午後 英会話 13:30~15:30 若葉俳句会	午前 囲碁	午後 洛陽会(謡曲) 13:00~15:00 下京ESS	午前らくらくピアノ	午後 ★なぞり書き① 13:30~14:30 ★オセロ・囲碁・将棋	午前条らく体操	午後 カラオケ同好会① 13:30~15:30 ★オセロ・囲碁・将棋
時 間 和室大 和室小	午前 ゆったりヨガA 9:30~10:40 ゆったりヨガB 10:50~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00	午後 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 英語リテラシー 13:00~15:00 リズムダンス のつどい	午前 京でまり 10:00~12:00 ★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00 卓友会(卓球)	午後 スマホ交流会 13:30~15:00 朗読を楽しむ 13:30~15:30 ソシアル(社交)ダンス ①13:00~14:00 ②14:30~15:30	午前 下京推進センター ※要申込事業 ★百人一首 9:30~12:00 ハワイアンフラ 10:00~12:00	午後 英会話 13:30~15:30 若葉俳句会 13:30~15:30 さわやか筋トレ	午前 囲碁 10:00~12:00 コーラス 10:00~12:00	午後 洛陽会(謡曲) 13:00~15:00 下京ESS 13:30~15:00 生きいきサロン	午前 らくらくピアノ 10:00~12:00 ★一般卓球	午後 ★なぞり書き① 13:30~14:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30	午前 楽ら〈体操 10:00~11:30 太極拳	午後 カラオケ同好会① 13:30~15:30 *オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30
時 間 和室大 和室小 集会室	午前 ゆったりヨガA 9:30~10:40 ゆったりヨガB 10:50~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00	午後 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 英語リテラシー 13:00~15:00 リズムダンス のつどい 13:30~15:00	午前 京でまり 10:00~12:00 ★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00 卓友会(卓球) 10:00~12:00	午後 スマホ交流会 13:30~15:00 朗読を楽しむ 13:30~15:30 ソシアル(社交)ダンス ①13:00~14:00 ②14:30~15:30	午前 下京推進センター ※要申込事業 ★百人一首 9:30~12:00 ハワイアンフラ 10:00~12:00	午後 英会話 13:30~15:30 若葉俳句会 13:30~15:30 さわやか筋トレ 13:30~15:00	午前 囲碁 10:00~12:00 コーラス 10:00~12:00	午後 洛陽会(謡曲) 13:00~15:00 下京ESS 13:30~15:00 生きいきサロン 13:30~15:00	午前 らくらくピアノ 10:00~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00	午後 ★なぞり書き① 13:30~14:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30	午前 楽らく体操 10:00~11:30 太極拳 10:00~12:00	午後 カラオケ同好会① 13:30~15:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30 8 午後
時間 和室大 和室小 集会室	午前 ゆったりヨガA 9:30~10:40 ゆったりヨガB 10:50~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00 2 午前	午後 *オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 英語リテラシー 13:00~15:00 リズムダンス のつどい 13:30~15:00	午前 京てまり 10:00~12:00 ★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00 卓友会(卓球) 10:00~12:00	午後 スマホ交流会 13:30~15:00 朗読を楽しむ 13:30~15:30 ソシアル(社交)ダンス ①13:00~14:00 ②14:30~15:30	午前 下京推進センター ※要申込事業 ★百人一首 9:30~12:00 ハワイアンフラ 10:00~12:00 左 午前 下京推進	午後 英会話 13:30~15:30 若葉俳句会 13:30~15:30 さわやか筋トレ 13:30~15:00	午前 囲碁 10:00~12:00 コーラス 10:00~12:00	午後 洛陽会(謡曲) 13:00~15:00 下京ESS 13:30~15:00 生きいきサロン 13:30~15:00 6 午後 下京推進	午前 らくらくピアノ 10:00~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00	午後 ★なぞり書き① 13:30~14:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30 7	午前 楽らく体操 10:00~11:30 太極拳 10:00~12:00	午後 カラオケ同好会① 13:30~15:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30
時間 和室大 和室小 集会室 日時間	午前 ゆったりヨガA 9:30~10:40 ゆったりヨガB 10:50~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00	午後 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 英語リテラシー 13:00~15:00 リズムダンス のつどい 13:30~15:00 3 午後 ★オセロ・囲碁・将棋	午前 京でまり 10:00~12:00 ★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00 卓友会(卓球) 10:00~12:00	午後 スマホ交流会 13:30~15:00 朗読を楽しむ 13:30~15:30 ソシアル(社交)ダンス ①13:00~14:00 ②14:30~15:30 4 午後 オカリナ	午前 下京推進センター ※要申込事業 ★百人一首 9:30~12:00 ハワイアンフラ 10:00~12:00 午前	午後 英会話 13:30~15:30 若葉俳句会 13:30~15:30 さわやか筋トレ 13:30~15:00 5 午後 吟晴会(謡曲)	午前 囲碁 10:00~12:00 コーラス 10:00~12:00 全 午前	午後 洛陽会(謡曲) 13:00~15:00 下京ESS 13:30~15:00 生きいきサロン 13:30~15:00 6 午後	午前 らくらくピアノ 10:00~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00 2 午前	午後 ★なぞり書き① 13:30~14:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30 7 午後	午前 楽らく体操 10:00~11:30 太極拳 10:00~12:00 2 午前 ★なぞり書き②	午後 カラオケ同好会① 13:30~15:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30 8 午後 カラオケ同好会係
時間和和和室日日日T日日	午前 ゆったりヨガA 9:30~10:40 ゆったりヨガB 10:50~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00 2 午前 カラオケ 友の会 10:00~12:00	午後 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 英語リテラシー 13:00~15:00 リズムダンス のつどい 13:30~15:00 3 午後 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 編物	午前 京でまり 10:00~12:00 ★オセロ・囲碁・将棋 9:30~12:00 卓友会(卓球) 10:00~12:00 2 午前 椅子ビクス 10:00~11:30 卓球ビギナー会 10:00~12:00	午後 スマホ交流会 13:30~15:00 朗読を楽しむ 13:30~15:30 ソシアル(社交)ダンス ①13:00~14:00 ②14:30~15:30 4 午後 オカリナ 13:30~15:30 ★オセロ・囲碁・将棋	午前 下京推進センター ※要申込事業 ★百人一首 9:30~12:00 ハワイアンフラ 10:00~12:00 全 午前 下京推進 センター ※要申込事業 リズム体操2B 10:00~11:30	午後 英会話 13:30~15:30 若葉俳句会 13:30~15:30 さわやか筋トレ 13:30~15:00 5 午後 吟晴会(謡曲) 13:30~15:30 編物講座	午前 囲碁 10:00~12:00 コーラス 10:00~12:00 2 午前 茶道	午後 洛陽会(謡曲) 13:00~15:00 下京ESS 13:30~15:00 生きいきサロン 13:30~15:00 6 午後 下京推進 センター	午前 らくらくピアノ 10:00~12:00 ★一般卓球 9:30~12:00 2 午前 舞踊	午後 ★なぞり書き① 13:30~14:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30 7 午後 書道研修会	午前 楽らく体操 10:00~11:30 太極拳 10:00~12:00 2 午前 *なぞり書き② 10:00~11:00	午後 カラオケ同好会① 13:30~15:30 ★オセロ・囲碁・将棋 13:00~16:15 卓球のつどい ①12:20~14:20 ②14:30~16:30 8 午後 カラオケ同好会(A) 13:30~15:30 ★編物相談会

老人福祉センターの利用条件

【対象】市内在住の60歳以上の方 【利用料】無料(実費は負担) 【利用時間】午前9時~午後5時 【休所日】日曜・祝日・年末年始

(12月29日~1月3日)

※開所時間9時をお守りください

生きいきサロン (登録制)

第1~4木曜日午後午後1時30分~3時

対象:お一人暮らし・高齢・体の不調

などで外出の機会が減っている方 ◇かんたんな筋トレや、脳トレ、ゲーム、作品づくり

などをして毎週ゆったり楽しく過ごしています ※見学にお越しください

|| 卓球バレーのつどい||

複数で、椅子に座りピンポン球を 打ち合うゲームです

日時:6月23日(月) 午後1時30分~3時

持物:上靴・動きやすい服装 タオル・飲み物

★申込不要

★ひだまりサロン★ ★申込不要

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

日 時:6月13日(金)

午後2時30分~3時30分

会 場:集会室

講 師:在宅ケア特化型鍼灸院 百寿 japan 梅原浩垂氏

今回のテーマは、

『チューブで筋肉体操と季節のツボ』 ~楽しく筋肉をつけて 転ばない体を作りましょう~

★大人の塗り絵を楽しむつどい★

★申込不要

日時: (16月6日(金)

午後1時30分~3時 ②6月7日(土) 午前10時~11時30分

会 場:和室 (例) 5月の見本→ 費 用:下絵 10円、カラー50円

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回とも同じ絵です)

┍なぞり書きを楽しむつどい

★申込不要 日時(1)6月20日(金) 午後1時30分~2時30分

> ②6月28日(土) 午前10時~11時

会 場:和室 費用:20円 持 物: B 又は 2B の鉛筆・消しゴム ※先月は新古今・1個集・か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 トレのみごなります。2回とも同じ内容です)

★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、ルールの説明書を用意して

います ★申込不要

※下京推進センター要申込事業→「下京すいしんだより」 「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)

午後

英語リテラシー

13:00~15:00

流行り歌

ビクス

14:00~15:30

★申込不要

★ラジオ体操・シモンちゃん体操★

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

午前

ゆったりヨガA

9:30~10:40

ゆったりヨガB

10:50~12:00

下京推進センター

※要申込事業

時間

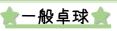
和室大

和室小

集会室

6月11日(水)午前10時~10時30分 6月 12 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



★一般卓球★ ★申込不要 ※月に数回、センター集会室 で卓球ができます。日程は 時間:午前9時30分~12時 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

★申込不要 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:6月28日(土)

(例) 作品づくり

椿の壁かざり

午後1時30分~3時

持 物:毛糸・かぎ針・棒針

引き続き募集します!!

◎健康麻雀について詳しい方 ◎健康麻雀同好会を立ち上げ、世話役をしてくださる方

◎家に麻雀セットが余っている方 ※センターまでご連絡ください

★百人一首のつどい★

お気軽にご参加ください

日時:6月18日(水) 午前9時30分~12時

★申込不要



341-1730

