

青空たより 6月号

教養講座のご案内

『京ノミヅのあひろく書』の『ローリーニマ』

衰退しつつある京こぼを伝承するために小説や京都の文化等を京こぼで語ります

【日時】6月9日(月)

午後1時30分～3時

【会場】和室大

【講師】吉田 有見氏

【対象】前回4月21日(月)に参加されていない方

【定員】20名(先着順)

【持物】筆記用具・飲み物

【申込】6月2日(月) 午前9時30分～(電話可)

編物講座

『ワッフル編みの帽子』

【日時】6月11日・25日(水)

午後1時30分～3時

【会場】和室小

【講師】志方 紋子氏

【定員】10名(先着順)

【材料】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

【申込】6月4日(水) 午前9時30分～(電話可)

歴史講座・・・6月はお休みです



令和7年5月20日発行
京都市下京老人福祉センター
下京区花屋町通室町西入乾町292
下京総合福祉センター1階
F A X (0775) 34411・17370
(0775) 3411・399370



LINEの登録
をお願いします!
情報発信
しています

手芸講座

『ニールケースで作ったショルダー』

【日時】6月14日(土)

午前10時～11時30分

【会場】和室小

【講師】香村 美代子氏

【材料】1500円

【定員】10名

【申込】5月31日(土) 午前9時30分～

定員を超える場合はその場で抽選

※本講座の申し込みは来所のみです

スマホ使い方交流会

『LINE絵文字とスタンプ』

① 気持ちをスタンプで送ってみよう

② 絵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

【日時】6月17日(火)

午後1時30分～3時

【会場】和室大

【講師】CITTA会京都市地域ITアドバイザー会

【持物】各自スマートフォン・筆記用具・飲み物

【申込】6月10日(火) 午前9時30分～(電話可)



「いきいきシニア
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
配架中
応募箱もセンター
にあります



介護予防講座のご案内

『ボール体操』

大きなエクササイズボールを使った運動です

【日時】6月6日(金)

① 午後1時30分～2時15分

② 午後2時25分～3時10分

【会場】集会室 (定員)各15名(先着順)

【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】5月30日(金) 午前9時30分～(電話可)

『ストレッチ講座』

体のメンテナンスに!
ストレッチをして固まった身体を伸ばしましょう!!

【日時】6月10日(火)

① ストレッチ説明(初めの方用)

② ストレッチ

③ ストレッチや運動などについての質問コーナー

午後1時45分～2時35分

午後2時35分～2時45分

※初めてのの方は説明がありますので、必ず1時30分頃の説明にご参加ください

【対象】医師などから運動制限のない方

【会場】集会室

【定員】30名(先着順)

【講師】山本 明美氏

【持物】上靴・動きやすい服装・飲み物・

バスタオル又はヨガマット等

【申込】6月3日(火) 午前9時30分～(電話可)



相談事業のご案内

『ひだまりサロン』 ★申込不要

【日時】6月13日(金) 午後2時30分～3時30分

【講師】在宅ケア特化型鍼灸院

百寿Japan 梅原 浩亜氏

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

『流行り歌ピクス講座』

おなじみの演歌や懐かしい曲に合わせて体を動かして健康になる高齢者向けのエアロピクスです

【日時】6月30日(月)

午後2時～3時30分

【会場】集会室(定員)35名(先着順)

【講師】大阪ガスグループ福祉財団講師

【持物】上靴・動きやすい服装・

タオル・飲み物

【申込】6月23日(月) 午前9時30分～(電話可)

『どいのご案内』

【日時】6月2日(月)

午後1時30分～2時30分

【会場】集会室

【定員】24名(先着順)

【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】5月26日(月) 午前9時30分～(電話可)



『歌マエ広場』

懐かしい曲を一緒に歌って元気になりましょう

【日時】6月12日(木) 午前10時～11時

【会場】集会室

【定員】40名(先着順)

【持物】上靴・飲み物

【申込】6月5日(木) 午前9時30分～(電話可)

※歌本を貸出します

『練功十八法のつとこ』

【日時】6月14日(土)②28日(土)

午後1時30分～3時

【会場】集会室

【定員】各35名(先着順)

【講師】佐谷 順子氏

【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】6月7日(土) 午前9時30分～(電話可)

②6月21日(土) 午前9時30分～(電話可)

『リズムダンスのつとこ』

オールディーズの音楽に合わせて一緒に踊りましょう!!

【日時】6月16日(月)

午後1時30分～3時

【会場】集会室

【定員】30名(先着順)

【持物】上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】6月9日(月) 午前9時30分～(電話可)

★申込不要のつとこは裏面にも掲載中★



『音楽認知ケア講座』

音楽に合わせて、気軽に介護予防体操を楽しみましょう

【日時】6月11日(水)

午後1時30分～2時30分

【会場】集会室

【定員】30名(先着順)

【講師】上田 弘子氏

【持物】上靴・動きやすい服装・

タオル・飲み物

【申込】6月4日(水) 午前9時30分～(電話可)



『いきいき健康クラブ』

【日時】①『脳トレ』

6月13日(金)

午後1時30分～2時30分

②『楽しく簡単トレーニング』

6月27日(金)

午後1時30分～3時

【会場】集会室

【定員】各30名(先着順)

【講師】下京区介護予防推進センター

【持物】筆記用具(①のみ)・上靴

動きやすい服装・タオル・飲み物

【申込】①6月6日(金) 午前9時30分～(電話可)

②6月13日(金) 午前9時30分～(電話可)

『椅子に座ってヨガ講座』

椅子に座ってできる、体に負担が少ないヨガです

【日時】6月24日(火)

午後1時30分～2時30分

【会場】集会室

【定員】24名(先着順)

【講師】上田 はじめ氏

【持物】上靴・動きやすい服装・

タオル・飲み物

【申込】6月17日(火) 午前9時30分～(電話可)



令和7年度下京区地域支え合い活動創出事業 / 下京区ボランティアセンター事業

あそびのつとから学ぶ 役割を發揮できる 居場所づくり講座

好きなことを自分のペースで取り組むだけで誰かの役に立てる!? 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。 地域福祉活動のイメージが100度変わるかも!!!

【日時】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

【テーマ】『得意を役割に変えるコツ』 ~自分はどこかな?~

【対象】楽しく地域活動に参加したい方! 楽しい地域活動にしたい方! 地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
あそびの工房せせく屋 事務局長
関西を中心に日本各地で講演会を開催
のべからず高年齢者で、「あそび」を道具に、
人との関わりや考え、取組のつとを届ける
コミュニケーションデザイナー

下京区地域支え合い活動入門講座

『あそびのつとから学ぶ 役割を發揮できる居場所づくり講座』

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。詳細は配架のチラシをご覧ください

【日時】6月10日(火)

午後1時30分～3時30分

【会場】下京総合福祉センター3階 会議室

【申込先】下京区社会福祉協議会

電話 075-36111881 / FAX 075-36111663

『流行り歌ピクス講座』

おなじみの演歌や懐かしい曲に合わせて体を動かして健康になる高齢者向けのエアロピクスです

【日時】6月30日(月)

午後2時～3時30分

【会場】集会室(定員)35名(先着順)

【講師】大阪ガスグループ福祉財団講師

【持物】上靴・動きやすい服装・

タオル・飲み物

【申込】6月23日(月) 午前9時30分～(電話可)



Main calendar table with columns for days of the week (曜日) and dates (日), and rows for time slots (時間) and room types (和室大, 和室小, 集会室). Activities include yoga, painting, games, and social events.

★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...
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

★大人の塗り絵を楽しむつどい★
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
費用: 下絵 10円、カラー50円

★なぞり書きを楽しむつどい★
日時① 6月20日(金) 午後1時30分~2時30分
② 6月28日(土) 午前10時~11時
会場: 和室 費用: 20円

★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

★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
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

★一般卓球★ ★申込不要
時間: 午前9時30分~12時
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

★編物相談会★ ★申込不要
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) 午後1時30分~3時

★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

下京老人福祉センター
下京区花屋町通堂町西入ル乾町292 京都市下京総合福祉センター2階
TEL: 341-1730 FAX: 341-3937

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

