

青空がより

6月号

令和6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 2階
 TEL (075) 341・1730
 FAX (075) 341・3937



当センターを紹介するQRコードです

教養講座ののご案内

講座① 京の歴史と文化

『平安宮の今昔をめぐる②』(座学)

平安京の北部中央に位置した平安宮
 今回は丸太町七本松から京都市考古資料館まで
 京都1200年の歴史を刻む今昔を振り返ります

【日時】 6月5日(水)
 午前10時〜11時30分

【会場】 和室

【定員】 30名(先着順)

【講師】 永田 信一氏

(元京都市考古資料館館長)



(京都市考古資料館)

【持物】 筆記用具・飲み物

【申込】 5月29日(水) 午前9時30分〜(電話可)

講座② 手芸講座

『ひまわり』



【日時】 6月8日(土)
 午前10時〜11時30分

【会場】 和室小

【定員】 10名

【講師】 香村 美代子氏

【材料】 1000円

【申込】 5月25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

講座③ 編物講座

『モンスターのランチョンマット』

【日時】 6月12日・26日(水)
 午後1時30分〜3時

【会場】 和室小

【定員】 10名(先着順)

【講師】 志方 紋子氏

【材料】 お好みの毛糸、
 かぎ針4号など毛糸の
 太さに合わせてご持参ください

【申込】 6月5日(水) 午前9時30分〜(電話可)



講座④ スマホ使い方交流会

『LINE友だち追加』
 『LINEを始めてみよう』

※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18日(火)
 午後1時30分〜3時

【会場】 和室大

【定員】 16名(先着順)

【講師】 CITA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

【申込】 6月11日(火) 午前9時30分〜(電話可)



電話での受付の際にお知らせする受付番号は、
 控えて来所時に必ずお持ちください。センターで
 番号の確認が必要になった際にお声がけ致します
 各種講座は、全て本人(代理不可)の事前申込になり
 ます。一部講座では、電話での受付も行います。

介護予防講座ののご案内

講座① 『ボール体操』

【日時】 6月7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】 30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31日(金) 午前9時30分〜(電話可)



講座② 『ストレッチ講座』

体のメンテナンスに！ストレッチで固まった身体を
 伸ばしましょう!!
 腰痛改善講座でストレッチの実技をいくつか紹介
 した後、ストレッチを40分間行います

【日時】 6月11日(火)

① 腰痛改善講座

午後1時15分〜2時30分

② ストレッチ説明(初回の方用)

午後2時35分〜2時45分

③ ストレッチ

午後2時45分〜3時25分

※申し込み時に①②③の受講希望を伺います

※初回の方は説明がありますので、必ず②に
 ご参加ください

※腰痛改善のためのストレッチを行いますので
 対象は、医師などから運動制限のない方です

【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

【資料代】 3000円(①腰痛改善講座初めての方のみ)

以前の資料をお持ちの方は差し替えペーシ
 (枚数未定) 部分のみを購入可

【申込】 6月4日(火) 午前9時30分〜(電話可)

※資料代は11日に徴収しますのでおつりの
 ないよう小銭のご準備をお願いします



講座③ 『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12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5日(水) 午前9時30分(電話可)

講座④ 『脳いきいき健康クラブ』

- 【日時】 ① 『脳トレ』 6月14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28日(金) 午後1時30分～3時
- 【会場】 集会室
- 【定員】 30名(先着順)
- 【講師】 下京区地域介護予防推進センター
- 【持物】 筆記用具①のみ・上靴
- 【申込】 ① 6月7日(金) 午前9時30分(電話可) ② 6月21日(金) 午前9時30分(電話可)

講座⑤ 『椅子に座ってヨガ講座』

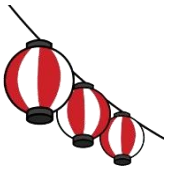
椅子に座って出来る、体に負担が少ないヨガです。気軽に楽しめる講座です



- 【日時】 6月25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18日(火) 午前9時30分(電話可)

盆踊りのつどい

- 【日時】 6月3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27日(月) 午前9時30分(電話可)



練功十八法のつどい

- 【日時】 ① 6月8日(土)・② 6月22日(土) 午後1時30分～3時
- 【会場】 集会室
- 【定員】 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】 ① 6月1日(土) 午前9時30分(電話可) ② 6月15日(土) 午前9時30分(電話可)



リズムダンスのつどい

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】 ① 6月10日(月) ② 6月17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】 ① 6月3日(月) 午前9時30分(電話可) ② 6月10日(月) 午前9時30分(電話可)



歌マエ広場

- 【日時】 6月13日(木) 午前10時～11時
- 【会場】 集会室
- 【定員】 40名(先着順)
- 【持物】 上靴・タオル・飲み物
- 【申込】 6月6日(木) 午前9時30分(電話可)

懐かしい曲と一緒に歌って元気になりましょう ※歌本を貸出しします。



『オカリナを楽しむ会』

- ★申込不要
- 一緒にオカリナを演奏しませんか 聴くだけでもOKです
- 【日時】 6月21日(金)・25日(火) 午後1時30分～2時30分
- 【会場】 和室小
- 【定員】 10名
- 【持物】 飲み物・オカリナ(お持ちの方)



必要に応じて楽譜コピー代

★申込不要のつどいは裏面にも掲載中★

初心者大歓迎!!

何かはじめてみませんか!! お気軽にお問い合わせください

★ひだまりサロン★

★申込不要

- 【日時】 6月14日(金) 午後2時30分～3時30分
- 【講師】 三笑堂
- 今回のテーマは、『夏の熱中症予防と栄養補助食品』について

- 熱中症に注意 こまめに水分をとりましょう



- 上履きを必ずお持ちください センターは二足制です
- 水分補給用飲み物も忘れずに ※建物1階の自動販売機は4月よりなくなっていますので、各自必ずお茶やお水をお持ちください

広報紙『青空だより』配架場所

*下京区役所 *下京図書館 *京都市長寿すこやかセンター等



Main calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (時間) and room types (和室大, 和室小, 集会室). Includes a '忘れ物注意' (Lost Item Notice) section and a '下京老人福祉センター' (Shimo-kyo Senior Welfare Center) contact and location information.

★大人の塗り絵を楽しむつどい★

★申込不要
日時①: 6月11日(火) 午後1時30分~3時
日時②: 6月17日(月) 午後1時30分~3時
日時③: 6月24日(月) 午前10時~11時30分 (5月の見本)
会場: 和室
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!! (3回とも同じ絵です)



★ひだまりサロン★

★申込不要
~相談事業・居場所づくり事業~
日時: 6月14日(金) 午後2時30分~3時30分
会場: センター集会室
講師: 三笑堂
今回のテーマは、『夏の熱中症予防と栄養補助食品』について



★なぞり書きを楽しむつどい★

★申込不要 リニューアル!
日時①: 6月10日(月) 午後1時30分~2時30分
日時②: 6月22日(土) 午前10時~11時
日時③: 6月29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
※6月~内容が変わります! なぞり書きと脳トレ問題で遊ぶ予定です。終了15分前脳トレの答えをお渡しします (3回とも同じ内容です)



★囲碁・将棋★オセロのつどい★

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 ★申込不要
会場: 和室
※どちらも指導者はいません。自由参加のつどいですので対戦相手と一緒にお願いします
※「オセロのつどい」は、ルールの説明書を用意しています

★百人一首のつどい★ ★申込不要

お気軽にご参加ください!
日時: 6月19日(水) 午前9時30分~12時
会場: 和室小



※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 (事務局横に配架しています)

卓球のつどいにご参加の皆さんへ
初めての方は事務所受付まで。(人数制限がありますので待機して頂く場合があります。)
また、「3カ月利用がない場合、利用登録が抹消されるルール」を再開しています。登録がない場合の利用時には、再登録をしてください。

★卓球バレーのつどい★ ★申込不要

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24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



★シモンちゃんと一緒にラジオ体操(プラス)★ ★申込不要

下京の歌に合わせた簡単な筋トレ・ストレッチもしています。
日時: 6月17日(月) 午後1時30分~2時
22日(土)・24日(月)・29日(土) 午前10時~10時30分
持物: 動きやすい服装・タオル・飲み物 (動画配信)

