

鳴滝だより  
令和7年 7月号  
6月20日発行 第172号



右京老人福祉センター  
〒616-8254  
京都市右京区鳴滝宅間町 14-2  
電話・FAX 464-2789

『しっかり体操』 **要申込**



【日時】 7月10日(木)  
午後1時30分～2時30分  
【講師】 下岡 佐知子先生  
【定員】 25名 (定員を超えた場合は抽選)  
【申込】 6/21(土)～7/2(水)  
来所・電話で  
【持物】 タオル・飲み物

『イスに座って簡単体操』 **要申込**



【日時】 7月16日(水)  
午前10時～11時  
【講師】 原 有香先生  
【定員】 30名 (定員を超えた場合は抽選)  
【申込】 6/21(土)～7/9(水)  
来所・電話で  
【持物】 タオル・飲み物

『チューブで体操教室』 **要申込**



～首コリ・ツボ押しと体操～  
【日時】 7月29日(火)  
午前10時～11時  
【講師】 梅原 浩垂氏 (在宅ケア特化型鍼灸院 百寿 japan)  
【定員】 30名 先着順  
【申込】 6/21(土)～来所・電話で  
【持物】 タオル・飲み物

『お金と終活について』 **要申込**



～相続対策・資産運用等～  
【日時】 7月29日(火)  
午後1時30分～2時30分  
【講師】 京都信用金庫 御室支店担当者  
【定員】 30名 先着順  
【申込】 6/21(土)～来所・電話で  
【持物】 筆記用具・飲み物

『うたごえサロン』 **要申込**

【日時】 7月18日(金)  
午後1時30分～3時30分  
【演奏】 京都ピアノとうたの音楽ひろば  
上平 知子さん (ピアノ)  
三島邦生さん (ギター)  
藤野 孝さん (歌)  
【定員】 36名 先着順  
【申込】 6/21(土)～来所・電話で  
【持物】 不織布マスク・飲み物  
(布マスク・ウレタンマスクは×)

開催後、歌集は回収しています。  
持って帰られないようお願いします。

注)各体操・講座の参加決定者はセンターから連絡しませんので、各自で申込最終日の翌日以降に、センター内の掲示板又はセンターへの電話でご確認ください

QRコードを読み取ってスマホでも予定表が見れます。 →  (Google レンズ)  
①スマホの Google lens 又は標準のカメラで QR コードをかざして、読み取ります。  
②リンク先が表示されるのでそれをタップして開きます。

京都市長寿すこやかセンターの公式 LINE を開設いたしました。  
京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度などについて、さまざまな講座の開催や情報発信を行っています。  
公式 LINE でも講座や研修、認知症サポーターの活動事例や交流会の案内などを配信予定です。ぜひ、ご登録ください！



右京老人福祉センター利用について

- マスクの着用は、個人の判断に委ねます。
- 受付時の検温と手指消毒は任意です。
- 裸足でのセンター利用は不可。靴下を着用してください。
- 卓球利用時は安全の為、必ず上靴を着用してください。
- 原則、老人福祉センター内では飲食はできません。
- 室内の換気を行なっています。



～椅子に座ってDVDを見ながら行う～ **申込不要 自由参加**  
『いきいき・かみかみ百歳体操』

【日時】 7月24日(木) 毎月第4木曜  
午後1時30分～2時30分  
いきいき: 筋力運動の体操です。90歳を超えてからでも体力をつけることができます！  
かみかみ: 食べる力や飲み込む力をつけるための体操で口の周りや舌を動かします。  
【持物】 タオル・飲み物



図書の出借サービスを行なっています。  
小説、趣味・教養、漫画等、現在約700冊所蔵しています。  
貸出対象: 老人福祉センター利用者カードをお持ちの方  
貸出冊数: お一人につき3冊まで  
貸出期間: 最大3週間以内  
ぜひご利用ください  
詳しくは事務所まで



〈すこやか学級事業〉  
『宇多野健康教室』

【日時】 7月11日(金) ヨガ  
23日(水) エアロ  
午後1時30分～2時30分  
【対象】 医師から運動制限を受けていない宇多野学区にお住いの60歳以上の方  
マスク着用を推奨、靴下着用でお願いします。  
主催: 宇多野社会福祉協議会

歴史講座は、講師のご都合により当分の間お休みします。

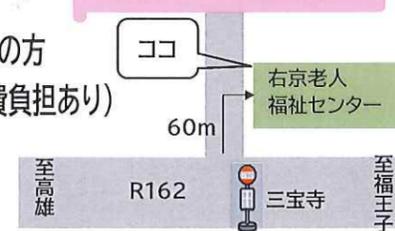
お忘れ物が多くなっています。  
お帰りの際は傘、水筒などの忘れ物がないか今一度ご確認ください。



老人福祉センターについて

- ☆利用条件 京都市在住の60歳以上の方
- ☆利用料 無料(但し、教材費など実費負担あり)
- ☆開所時間 午前9時～午後5時
- ☆休所日 日曜・祝日・年末年始

当センターへのご案内



市バス⑧系統又は JR バスで「三宝寺」バス下車 徒歩2分

お車での来所はできません。  
公共の交通機関または自転車・バイク・徒歩でお越しください。

周辺道路への駐車は、ご近所の迷惑になりますので絶対にやめてください。

# 7月 予定表

つどい(一般開放) ビリヤード・囲碁・将棋・卓球  
 利用時間 午前9時～午後4時30分

ビリヤード初心者…事前に申し込みが必要ですのでお問い合わせください  
 ピンポンの日…卓球の経験の浅い方が集う日 午前9時30分～同10時30分  
 卓球・ピンポンのつどい…卓球の方ピンポンの方、どちらも利用可能

いきいき筋トレ

2日・12日・26日

①部 午前10時～同10時45分  
 ②部 午前11時～同11時45分

介護予防運動教室

1日・15日

①わかば 午後1時30分～同2時20分  
 ②たんぽぽ 午後2時40分～同3時30分

予定表掲載事業はすべて「いきいきシニアポイント(5ポイント)」対象です



1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)			
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
カラオケ同好会	介護予防運動教室	いきいき筋トレ	書道同好会	楽しいフラダンス [登録制]	卓球つどい	ビリヤード初心者	卓球つどい	ニュー健康体操 同好会	健康麻雀 [登録制]		
卓球・ピンポン のつどい	ピンポンの日	卓球つどい	卓球つどい	ピンポンの日	ビリヤードつどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ピンポンの日	卓球つどい		
ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい		
囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい				囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい		
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
囲碁同好会 (初級・初心者向け)	盆おどり [登録制]	社交ダンス同好会	カラオケ同好会	ジャズダンス同好会	書道同好会	大正琴同好会	しっかり体操	民謡同好会	宇多野健康教室	いきいき筋トレ	健康麻雀 [登録制]
ピンポンの日	ビリヤード同好会	卓球・ピンポン のつどい	ピンポンの日	卓球つどい	卓球つどい	ピンポンの日	卓球つどい	ビリヤード初心者	卓球つどい	ピンポンの日	卓球つどい
ビリヤードつどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい
囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
囲碁同好会 (初級・初心者向け)	色えんぴつ画 同好会	カラオケ同好会	介護予防運動教室	イスに座って 簡単体操	書道同好会	楽しいフラダンス [登録制]	卓球つどい	社交ダンス同好会	うたごえサロン	ニュー健康体操 同好会	健康麻雀 [登録制]
ピンポンの日	ビリヤード同好会	卓球・ピンポン のつどい	ピンポンの日	卓球つどい	卓球つどい	ピンポンの日	ビリヤードつどい	ビリヤード初心者	卓球つどい	ピンポンの日	卓球つどい
ビリヤードつどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい
囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい		囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい
21日(月)祝日		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
海の日		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
		社交ダンス同好会	カラオケ同好会	ジャズダンス同好会	宇多野健康教室	大正琴同好会	いきいき・かみかみ 百歳体操	民謡同好会	社交ダンス同好会	いきいき筋トレ	健康麻雀 [登録制]
		卓球・ピンポン のつどい	ピンポンの日	卓球つどい	卓球つどい	ピンポンの日	卓球つどい	ビリヤード初心者	卓球つどい	ピンポンの日	卓球つどい
		ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい
		囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		[登録制] 健康いきいきピアノ 28日 上級者対象 午後1時30分～同2時20分 初心者対象 午後2時20分～同3時00分 初心者 定員10名(申込受付中)			
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
囲碁同好会 (初級・初心者向け)	健康いきいきピアノ [登録制]	チューブで 体操教室	お金と終活について	卓球つどい	卓球つどい	ピンポンの日	卓球つどい				
ピンポンの日	ビリヤード同好会	卓球・ピンポン のつどい	ピンポンの日	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい				
ビリヤードつどい	卓球つどい	ビリヤードつどい	ビリヤードつどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	健康麻雀は満席のため 現在キャンセル待ちでの 受付となっています。 ご了承ください。			
囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい	囲碁・将棋・オセロ つどい				