

【折り紙のつどい】お気軽にどうぞ～

【日 時】3月7日(土)

13:30～15:00 会議室

【定 員】20名程度 当日受付

【持ち物】折り紙・ボンド・カッター・はさみ



介護予防講座【栄養講座】『疲れやすさについて』

年齢のせいだけじゃないかも?! 疲れやすさは年齢のせいだと思いませんか? エネルギー、タンパク質不足など、食事と関係していることがあります。食事でできる対策や体力づくりのポイントをお話します。

【日 時】3月19日(木)

10:00～11:00 会議室

【講 師】右京区地域介護予防推進センター

【定 員】40名【申 込】当日受付

【持ち物】筆記用具・上履き・飲み物



教養講座【折り紙講習会】祝鶴&コースター

指先を使う折り紙で、脳トレしましょう!

【日 時】3月23日(月) 会議室

13:30～15:00

【申 込】3月9日(月)～先着順
(本人が来所して申込)

【定 員】20名

【講 師】三原 康雄 さん

【費 用】材料費 100 円(申込時徴収)

【持ち物】定規・ボンド・はさみ・飲み物
必要なら眼鏡・上履き



多世代交流【スマホ交流会】～ LINE ～
初めての方でも、気軽に参加していただけます。

【日 時】3月2日(月) 13:30～15:00

★また3月31日(火) 13:30～15:30は
『QRコードを読み取るぞ!』を開催!

便利なQRコードについて学びませんか?♪

【定 員】20名程度 当日受付

【持ち物】スマホ携帯・上履き・飲み物・眼鏡

【講 師】まるちゃんスマホの皆さま

多世代交流【ちょっときいて～なあ～】

みんなで日常のたわいのないことを話したり、ゲームをしたりして楽しませんか?♪

【日 時】3月21日(土) 13:30～15:00

【会 場】会議室【定 員】20名程度 当日受付

【持ち物】上履き・飲み物

*年齢問わずどなたでも、ご参加いただけます。



R(アール)カフェ同時開催

コーヒー、紅茶 1杯 100円 協力:まるちゃんスマホ

教養講座【皮膚と健康】こころが健康をつくる!

今回は「弱ってきたもう一人の賢い自分」を理解して「応援するところの大切さ」をお話します。

【日 時】3月9日(月) 13:30～15:00

【講 師】江崎 文章さん

(プロダクティブ・エイジング普及の会)

【会 場】会議室

【定 員】25名

【持ち物】上履き・飲み物

【申 込】2月25日(水)先着順

本人が来所申込。



教養講座【マジックショー】

参加者の皆さんにも、簡単なマジックを体験していただきます。ぜひこの機会に挑戦してみませんか

【日 時】3月23日(月)

10:30～11:15 会議室

【講 師】マジック同好会のみなさま

【定 員】30名

【持ち物】ハンカチ(タオルではないもの)

上履き・飲み物

【申 込】3月9日(月)先着順

本人が来所して申込。



※ご注意 3月30日(月)午後より、ホール
舞台のワックスがけを行います。終了後はすべ
りにくくなります。ご注意ください!

利用者アンケートの集計結果

令和7年12月1日～13日に実施しました。

384件でした。結果の詳細はセンター内に掲示して
います。ご協力ありがとうございました。

質問項目

- あいさつやお声がけはきちんとできていますか
- 身だしなみは、業務にふさわしいものですか。
- 表情や態度は感じがよいですか
- 言葉づかいや説明は親切で丁寧ですか。
- 説明は的確でわかりやすいですか。
- 整理整頓は行き届いていますか。
- 案内表示や広報誌、掲示物はわかりやすいですか

	たいへん 満足	満足	不満	たいへん 不満	無回答
1	157人 (40.9%)	224人 (58.2%)	1人 (0.3%)	1人 (0.3%)	1人 (0.3%)
2	149人 (38.8%)	230人 (59.9%)	1人 (0.3%)	0人 (0.0%)	4人 (1.0%)
3	158人 (41.1%)	223人 (58.0%)	1人 (0.3%)	1人 (0.3%)	1人 (0.3%)
4	167人 (43.5%)	213人 (55.4%)	2人 (0.5%)	1人 (0.3%)	1人 (0.3%)
5	152人 (39.6%)	225人 (58.5%)	3人 (0.8%)	1人 (0.3%)	3人 (0.8%)
6	145人 (37.8%)	234人 (60.9%)	2人 (0.5%)	0人 (0.0%)	3人 (0.8%)
7	128人 (33.3%)	241人 (62.8%)	5人 (1.3%)	0人 (0.0%)	10人 (2.6%)

うずまさだより 3月号



社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
京都市右京中央老人福祉センター

〒616-8105 京都市右京区太秦森ヶ前町22-3

京都市右京合同福祉センター2階

TEL 075-865-8425 FAX 075-865-8426

利用資格…京都市在住の60歳以上の方

開所時間…午前9時～午後5時まで

休 所 日…日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

令和8年2月20日発行

★★★令和8年度 前期講座(4月～9月)受講者を募集します★★★

申 込 3月2日(月)～3月7日(土) *代理申込み不可。本人が来所して申込み
抽 選 3月9日(月)10:00 公開抽選(会議室にて)

発 表 3月9日(月)14:00 事務所まえ貼りだし



介護予防講座【ころばん体操】半年講座 ★椅子に座って行う体操です

【開催日】毎月第1・3水曜日

① 9:30～10:20 ② 10:30～11:20

【講 師】右京区地域介護予防推進センター 【会 場】ホール

【定 員】①30名 ②30名

※初回は4月1日(水)



【女性だけの筋トレ】半年講座

【開催日】毎月第1・3木曜日

① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15

【講 師】いきいき筋トレボランティア 【会 場】ホール

【定 員】①30名 ②30名

※初回は4月2日(木)



【ロコモ体操】半年講座

【開催日】偶数月(4月・6月・8月) 第4水曜日

① 9:30～10:20 ② 10:30～11:20

【講 師】健康運動指導士 小原 智里さん 【会 場】ホール

【定 員】①30名 ②30名

※初回は4月22日(水)



上記講座参加のご注意※医師から運動制限を受けていない方。

※飲み物・上靴を持参してください。(スリッパ、靴下、はだしでは参加できません)

教養講座【歌の広場】半年講座 童謡や唱歌等を、みんなで歌います。

【日 時】4月～9月 お一人月1回の参加となります

第1水曜日 A13:30～14:30 B14:45～15:45 ※初回4月1日(水)

第2土曜日 C13:30～14:30 D14:45～15:45 ※初回4月11日(土)

【講 師】山口 陽子さん 【場 所】会議室 【定 員】A～D 各54名

【持ち物】上履き・飲み物 ※「サンコーラス右京」にご登録、参加されている方は申込不可。

※ 歌集はセンター貸出のみ。販売はしていません。



※半年講座(前期)落選の方は後期(10月～3月)に優遇・申込不要 ただし同コースとします!

予告【歌喜ウキクラブ】第4土曜日 13:30～14:30 月1回

童謡や唱歌等を、みんなで歌います♪

4月号(3月21日発行)で案内します! 申込は4月初旬ごろの予定です。

京都市右京中央老人福祉センター 令和8年 3月予定表

○ ←ボールのマークは「卓球のつどい」です

(同)…同好会

曜 日	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日	
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
日	2		3		4		5		6		7	
和 室	煎茶 (同)	囲碁・将棋	太極拳 (同) A・B	囲碁・将棋	気功 (同)	ストレッチング (同)	女性だけの筋トレ	囲碁・将棋	F・G-HOPE 練習 (同)	囲碁・将棋	囲碁・将棋	ジャズダンス (同)
ホ ー ル	A ○	社交ダンスのつどい	B ○	盆踊りのつどい	ころばん体操		社交ダンス (同)	社交ダンス (同)	あじさいフォークダンス	ゆるゆる体操	A ○	
第一会議室	マジック (同)	スマホ交流会	ハワイアン (同)	◎やさしい体操講座	パッチワーク (同)にじいろ	歌の広場 (水曜)	〔右老連 体育委員会〕	ちぎり絵 (同) (さくら)	水墨画A (同)	ちぎり絵 (同) (ふじ)	〔サコ-ラ 右 京〕	折り紙のつどい
第二会議室												
日	9		10		11		12		13		14	
和 室	のびのび健康体操 (同)	囲碁・将棋	太極拳 (同) C・D	囲碁・将棋	右京中央ESS (同)	着付 (同)	男性だけの筋トレ	囲碁・将棋	ヨガ (同)	カラオケ (同)	〔右京踊りの会〕	囲碁・将棋
ホ ー ル		フラダンス (同)	B ○	リズム体操 (同)	A ○	B ○	社交ダンス (同)	社交ダンス (同)			B ○	A ○
第一会議室	半年講座 抽選会	★皮膚と健康	ハワイアン (同)	謡曲 (同)	パッチワーク (同)空いろ	▲生きいきサロン	〔右老連 理事会〕	書道 (同)	民謡 (同)	水墨画B (同)	色えんぴつ画 (同)	歌の広場 (土曜)
第二会議室												
日	16		17		18		19		20		21	
和 室	煎茶 (同)	囲碁・将棋	太極拳 (同) A・B	囲碁・将棋	気功 (同)	ストレッチング (同)	女性だけの筋トレ	囲碁・将棋	春分の日		囲碁・将棋	ジャズダンス (同)
ホ ー ル	A ○	社交ダンスのつどい	B ○	◎やさしい体操講座	ころばん体操	メンズストレッチング (同)	社交ダンス (同)	社交ダンス (同)			A ○	
第一会議室	マジック (同)	はんどめいど (同)	ハワイアン (同)	〔MS定例会〕	パッチワーク (同)にじいろ	▲生きいきサロン	栄養講座	ちぎり絵 (同) (さくら)			〔サコ-ラ 右 京〕	(多世代)ちょっときいて～な～
第二会議室												
日	23		24		25		26		27		28	
和 室	のびのび健康体操 (同)	囲碁・将棋	太極拳 (同) C・D	囲碁・将棋	右京中央ESS (同)	囲碁・将棋	男性だけの筋トレ	囲碁・将棋	ヨガ (同)	カラオケ (同)	スマイル体操 (同)	歌喜ウキクラブ
ホ ー ル		フラダンス (同)	A ○	リズム体操 (同)	B ○	倉庫整理	盆踊りのつどい	盆踊りのつどい				
第一会議室	★マジックショー	★折り紙講習会	◎みんなで脳活	謡曲 (同)	パッチワーク (同)空いろ	▲生きいきサロン	はんどめいど (同)	書道 (同)	民謡 (同)	水墨画B (同)	〔サコ-ラ 右 京〕	色えんぴつ画 (同)
第二会議室												
日	30		31		参加希望の方は、事務所までお声かけください							
和 室	※のびのび健康体操 (同)		柵・床整備	囲碁・将棋	・盆踊りのつどい (登録制) 第1火・第4木 13:30～14:30(火・木どちらか一つ) ・囲碁将棋つどい (登録制) 10:00～11:45 13:30～16:00 ・社交ダンスのつどい (登録制) 第1・3月 13:30～16:00 ・歌喜ウキクラブのつどい (登録制) 第4土 13:30～14:30 ・卓球のつどいA・B (登録制) 9:15～11:45 13:30～16:00 ・遊びの広場のつどい (当日受付) 9:30～11:30 13:30～16:00 毎月活動日が変わるため広報誌で確認要							
ホ ー ル		ワックス整備		※フラダンス (同)								
第一会議室	◎みんなで脳活		遊びの広場のつどい	★スマホ交流会								
第二会議室												

…半年講座 (申込制・抽選)

▲…登録制 (要面談)

★…単発講座 (事前申込要、または当日受付)

◎…申込不要

※…(同) またはつどいの振替

～募集中の同好会一覧～

当センターでは入会前に見学（体験）いただいております。

参加ご希望の方は広報紙等で活動日を確認の上事務所までお申し出ください。

問合せ：右京中央老人福祉センター TEL：075-865-8425

区分	同好会名	活動日	時間	定員 (名)	募集人数 (名)
うたう	謡曲（謡蹟会）	第2・4火曜	13：30～16：00	12	2
	民謡（さつき）	第2・4金曜	10：00～12：00	35	10～15
つくる	パッチワークにじいろ	第1・3水曜	10：00～12：00	25	5
	ちぎり絵（さくら）	第1・3木曜	13：30～15：30	10	2
	はんどめいど	第3月曜 第4木曜	13：30～15：00 10：00～11：30	15	2
かく	色えんぴつ画	第2土曜 第4土曜	10：00～11：30 13：30～15：00	15	若干名
	書道1	第2・4木曜	15：00～16：10		5
	書道2	第2・4木曜	13：00～14：30	25	5～8
	水墨画A	第1・3金曜	10：00～12：00		5
	水墨画B	第2・4金曜	13：00～15：00	20	10
教養	煎茶	第1・3月曜	9：30～11：30	18	5
	マジック	第1・3月曜	10：00～12：00	10	5
	右京中央 ESS	第2・4水曜	10：00～11：30	13	3
体操	気功	第1・3水曜	10：00～11：30	23	3
	のびのび体操1	第2・4月曜	9：30～11：30	25	5
	太極拳A	第1・3火曜	9：30～10：30	15	5
	太極拳C	第2・4火曜	9：30～10：30	15	3
	ヨガ2	第2・4金曜	10：45～11：45	18	5
	ストレッチング	第1・3水曜	14：00～15：00	25	5
	メンズストレッチング	第3水曜	15：10～16：00	15	5
踊る	フラダンス	第2・4月曜	13：30～15：00	20	6
	社交ダンス1組	第1・2・3火曜	13：00～14：20		男性のみ若干名
	社交ダンス2組	第1・2・3火曜	14：30～15：50		若干名
奏でる	F・G-HOPE 練習	第1・3金曜	10：00～12：00	15	2
	ハワイアン	第1・2・3火曜	9：30～11：30	30	4
遊ぶ	男性麻雀同好会	第3土曜	午前中	同好会が発足できない場合もあります。	
	女性麻雀同好会	第4土曜			

※2/20現在、募集中の同好会です。掲載内容の変更や、お問合せ時期によっては入会をお断りする場合があります。ご了承ください。