

うずまさだより 4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6年3月20日発行

利用者カードを提示して頂き、ご本人が来所の上お申込み下さい

介護予防事業【ロコモ体操】 偶数月開催の3回講座

健康運動士の指導で、椅子に座って行う体操です。

【日 時】4月・6月・8月 第4水曜

① 午前 9時30分～10時20分

② 午前 10時30分～11時20分

【講 師】健康運動指導士 佐藤 丈史さん

【会 場】ホール 【定 員】30名 【持ち物】上靴・タオル・飲み物

【申 込】3月27日(水)～4月8日(月)

*定員超過の場合は抽選。結果4月12日(金)

*医師から運動制限を受けていない方。



介護予防講座【歌喜ウキクラブ】 ♡心も体もウキウキになります♡

歌ったり・脳トレしながら楽しい時間を、一緒に過ごしませんか？

【日 時】第3火曜 午後1時30分～2時30分 半年講座

【定 員】30名 【会 場】ホール・和室

【申 込】3月29日(金)9時～先着順 【対 象】右京区在住の方

【持ち物】上履き・飲み物 協力:「すこやか右京」サポーターの皆さん



教養講座【折り紙講習会】 ～ 五月の折り紙 ～

指先を使う折り紙で、脳トレしませんか！

【日 時】4月22日(月) 午後1時30分～3時

【講 師】三原 康雄 さん

【費 用】材料費 200円(申込時徴収)

【定 員】20名 【会 場】会議室

【持ち物】定規・ボンド・はさみ・飲み物・必要であれば眼鏡・上履き

【申 込】4月6日(土)9時～先着順

【兜】



【折り紙のつどい】折り紙好き集まれ♪

指先は第2の脳！指先を動かして作品を作る折り紙には介護予防効果がいっぱい！

【日 時】4月6日(土)午後1時30分～3時

【会 場】会議室 【定 員】20名程度 当日受付

【持ち物】折り紙・飲み物・眼鏡・上履き

講師はいません。折り紙に関心のある人が集い一緒に楽しむ会です。



🌸 同好会や講座の見学を随時行っています。ご希望の方は、事務所までお声掛け下さい 🌸

●NEW 同好会のお知らせ● ご興味のある方は、是非見学にお越し下さい。

同好会名：リズム体操同好会「ひまわり」

開催日時：第2、4火曜日 午後1時30分～2時30分

講師：茨木 良子先生

*当センターの3B体操同好会は、3月26日をもって終了いたしました。



教養講座【たのしい手芸講座】 ～ クラフトバンドでコースター作り ～

【日時】4月25日(木) 午前10時～11時30分

【講師】はんどめいど同好会の皆さん

【会場】会議室 【定員】15名

【費用】50円(申込時徴収) *2枚作成します。色は選べません

【持ち物】ハサミ・30センチものさし・速乾木工用ボンド・文鎮(あれば)

【申込】3月30日(土) 9時～先着順



多世代交流【ちょっときいて～なあ～】 どなたでも参加していただけます

日常のたわいのない事を皆でおしゃべりしてみませんか？

【日時】4月20日(土) 午後1時30分～2時30分

【会場】会議室 【定員】20名程度 【持ち物】上履き

Ⓡ(アール) カフェ同時開催。 コーヒー、紅茶 1杯100円

協力：まるちゃんクラブ



多世代交流【スマホ交流会】～ LINE ～

スマホの使い方について、ボランティアの皆さんと一緒に、おしゃべりしませんか？
初めての方でも、気軽に参加していただけます。

【日時】4月1日(月) 午後1時30分～2時30分

【会場】会議室 【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

【対象者】京都市内にお住まいの方・LINEのアプリインストール済みの方。



右京中央老人福祉センターは2階にあります。
来所される際は、上履きをご持参いただき、1階で履き替えてから2階へお上がりいただきますよう、お願いいたします。



○令和5年度

同好会活動に伴う提出物について○

同好会活動に必要な書類の提出をお願いします。

・会計報告 ・会員名簿

提出期日：4月26日(金)です。

*提出が遅れる場合は必ずご連絡下さい。

「にこにこカフェ」

ふらりと立ち寄って誰かと話をしたり、コーヒーを飲んでひと息ついたり、思い思いの時間を過ごせる気軽な場です。ひとりでも友人同士でもお気軽にお越しください。



【日時】4月23日(火)

午後1時30分～3時30分(出入り自由)

【場所】サンサ右京1階「MACHIKO」

【参加費】無料(コーヒー・紅茶1杯100円)

【問合せ】右京区社会福祉協議会 Tel. 075-865-8567