

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】6月2日(月) 13:30～14:30 (LINE 初心者のみ)
14:30～15:30 (どなたでも参加OK)

【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
*前日までに充電を済ませておいて下さい。

協力：「まるちゃんスマホ」ボランティアの皆さん



多世代交流【ちょっときいて～なあ～】

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】6月21日(土) 13:30～15:30

【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：まるちゃんクラブ



【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！

みんなで折り紙をしませんか？

【日時】6月7日(土) 13:30～15:00

【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。



台風接近時のセンター利用について

午前7時現在、京都・亀岡地域

に**防風警報**

または、大雨・暴風による

特別警報が発表された

場合は、**臨時閉所**となります。



いきいきシニアポイント手帳 2025

お待たせしました～

第1回締切 6月30日(火)

(センター内ポストは28日までに投函。切手不要です！)



駐車場はありません。公共交通機関をご利用下さい。



当センターは2階にあります。
1階玄関にて上履きに履き替え、2階へお上がり下さい。貸出用のスリッパはありません。
必ず上履きをご持参ください。
運動系に参加される際は、必ず履きやすいかかとのある運動靴をお持ち下さい。



うずまさだより
6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2-2-3

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7年5月20日発行(毎月20日発行 日・祝日の際は翌日)

～講座申込みについて～

ご本人が来所の上、お申し込み下さい(電話受付不可)。
利用者カードの提示が必要です。費用はお釣りがないようにご準備下さい。
当日、急遽お休みをされる場合は、事務所までご連絡下さい。
いつもご協力いただきありがとうございます。



介護予防講座【声出し脳活】～学校へ行こう！第2弾～

前回好評につき、第2弾を行います！

5月実施講座と同じ内容で、国語を中心に、音読・言葉遊び・体ほぐし等を行います。
ストレス解消やリフレッシュしたい方、大いに喋って、大いに笑って、声出し知恵だし
コミュニケーションを図り、脳を刺激して健康年齢を上げましょう。

【日時】6月9日(月) 13:30～15:00 会議室

【講師】高木 洋子 さん 【定員】20名 ※応募多数の場合は抽選

【申込】5月26日(月)～5月31日(土) 5月に参加された方はご遠慮下さい

【発表】6月2日(月)事務所前に貼りだし

【持ち物】筆記用具・老眼鏡・上履き・飲み物



介護予防講座 栄養講座 『骨粗しょう症を予防する食事』

管理栄養士による講座です。

骨粗しょう症とは何か。私たちの体を支える「骨」に目を向けて健康寿命を延ばせるよう学びませんか～

【日時】6月19日(木) 10:00～11:00

【講師】右京区地域介護予防推進センター 管理栄養士

【定員】40名 【申込】当日受付 【持ち物】上履き・飲み物



教養講座【折り紙講習会】～七夕～

【日時】6月23日(月) 13:30～15:00 会議室

【講師】三原 康雄 さん

【費用】材料費 100円(申込時徴収) 【定員】20名

【持ち物】のり・速乾木工用ボンド・飲み物・必要であれば眼鏡・上履き

【申込】6月7日(土)9時～先着順



こまめな水分を えエアコンを活用しよう か快適な環境づくり い健康管理をしっかりと



京都市右京中央老人福祉センター 令和7年 6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	
	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	設備点検	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)	(多世代)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-ヲ入)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	遊びの広場のつどい	★声出し脳活	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13:30~15:00	(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	F・G-HOPE練習(同)	カラオケ(同)	(右老連)福利厚生委員会 囲碁将棋大会	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	ころばん体操	コンズストレッチング(同)		社交ダンス(同)	(あじさいフォークダンス)			
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13:30~15:00	★栄養講座	ちぎり絵(同)(さくら)	水墨画A(同)	ちぎり絵(同)(ふじ)	(サコ-ヲ入)右京	(多世代)ちよっときいて~なあ~
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)	歌喜ウキクラブのつどい
ホール		フラダンス(同)	A ○	リズム体操(同)	ロコモ体操	B ○	盆踊りのつどい	盆踊りのつどい				
第一会議室	遊びの広場のつどい	★折り紙講習会	(右京歴史探索の会) 陶片僕の会	謡曲(同)	パッチワーク(同)空いろ	生きいきサロン13:30~15:00	はんどめいど(同)	書道(同)	民謡(同)	水墨画B(同)	(サコ-ヲ入)右京	色えんぴつ画(同)
第二会議室												
日	30		✿参加希望の方は、事務所までお声かけください✿ 盆踊りのつどい(登録制) 第1火曜、第4木曜 13:30~14:30 (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月曜 13:30~16:00 歌喜ウキクラブのつどい(登録制) 第4土曜 13:30~14:30 遊びの広場のつどい(当日受付) 9:30~11:30 13:30~16:00									
和室	囲碁・将棋	囲碁・将棋										
ホール	B ○	A ○										
第一会議室	設備点検	遊びの広場のつどい										
第二会議室												

…半年講座(申込制・抽選)
 …登録制(要面談)
 ★単発講座・・・事前申込必要(広報誌表面参照)