



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5月20日発行

うずまさだより 6月号

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。費用はお釣りが無いようご準備下さい。
 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。



介護予防講座【声出し★健康レッスン】～フレイル予防・誤嚥防止～

音読には、幸せホルモン「セロトニン」を分泌する効果があります。
 独自の音読方法で、脳や筋肉を効果的に刺激し、健康年齢を上げましょう。

- 【日 時】6月24日(月) 午前10時～11時30分
- 【講 師】音読ヘルストレーナー わだ ゆき さん
- 【会 場】会議室 【定 員】20名
- 【費 用】資料代 100円(申込時徴収)
- 【持ち物】上履き・飲み物・眼鏡
- 【申 込】6月7日(金)～6月17日(月) 午前9時～先着順



教養講座【折り紙講習会】～鳳凰・コースター(家紋折り)～

- 指先を使う折り紙で、脳トレしませんか？
- 【日 時】6月24日(月) 午後1時30分～3時
 - 【講 師】三原 康雄 さん
 - 【費 用】材料費 150円(申込時徴収)
 - 【会 場】会議室 【定 員】20名
 - 【持ち物】定規・速乾木工用ボンド・はさみ
上履き・飲み物・眼鏡・上履き
 - 【申 込】6月1日(土) 午前9時～先着順



教養講座【たのしい手芸講座】～バラの花かご パートⅡ～

- 【日 時】6月27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】100円(申込時徴収)
- 【持ち物】ピンセット・速乾木工用ボンド・ハサミ・ものさし
ポケットティッシュ・洗濯ばさみ×5
上履き・眼鏡・飲み物
- 【申 込】6月6日(木) 午前9時～先着順



多世代交流【ちょっときいて～な～】

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15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】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。
 ①(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～

初めての方でも、気軽に参加していただけます。
 【日 時】6月3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
 *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



【メンバー募集！】

「まるちゃんスマホ」ボランティアの皆さんと一緒に、活動してみませんか？

詳しくは、京都市右京社会福祉協議会 Tel.075-865-8567
 右京中央老人福祉センター Tel.075-865-8425 まで



【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1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・速乾木工用ボンド・カッター・ハサミ・定規
 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。



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。貸出のスリッパはありませんので、上履きをご持参ください。運動系に参加される際は、必ずかかとのある運動靴をお持ち下さい。

サンサ右京 MACHIKOで毎月開催している、「にこにこカフェ」は6月お休みとなります。



駐車場はありません。公共交通機関をご利用下さい。



京都市右京中央老人福祉センター 令和6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	卓球のつどい(登録制) 午前 9:15~11:45 午後 1:30~4:00											1	
和室	盆踊りのつどい(登録制) 午後 1:30~2:30 午後 2:45~3:45											ジャズダンス(同)	
ホール	囲碁将棋つどい(登録制) 午前 10:00~11:45 午後 1:30~4:00											B ○	
第一会議室	ちょっときいて~なあ~ 午後 1:30~3:00											〔サコ-入 右京〕	
第二会議室	折り紙のつどい 午後 1:30~3:00											折り紙のつどい	
第一会議室	社交ダンスのつどい(登録制) 午後 1:30~4:00 *参加者募集中												
第二会議室	スマホ交流会 午後 1:30~2:30												
日	3		4		5		6		7		8		
和室	煎茶(同)	囲碁・将棋	太極拳(同) A・B	囲碁・将棋	気功(同)	囲碁・将棋	女性だけの筋トレ	囲碁・将棋		囲碁・将棋	右京踊りの会	囲碁・将棋	
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	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	介護予防推進センター	A ○	にこにこ体操(同)	
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)	初めての色えんぴつ画①	歌の広場(土曜)	
第二会議室													
日	10		11		12		13		14		15		
和室	のびのび健康体操(同)	囲碁・将棋	太極拳(同) C・D	リズム体操(同)ひまわり	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		フラダンス(同)	B ○		A ○	B ○		社交ダンス(同)					
第一会議室	ぬり絵クラブ(同)	高齢者自主活動	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 1:30~3:00	〔右老連 理事会〕	書道(同)	民謡(同)	水墨画B(同)	〔サコ-入 右京〕	ちょっときいて~なあ~	
第二会議室													
日	17		18		19		20		21		22		
和室	煎茶(同)	囲碁・将棋	太極拳(同) A・B	歌喜ウキクラブ	気功(同)	ストレッチング(同)	女性だけの筋トレ	囲碁・将棋		カラオケ(同)	スマイル体操(同)	囲碁・将棋	
ホール	A ○	社交ダンスのつどい	B ○		ころばん体操	メ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		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 1:30~3:00	高齢者自主活動	ちぎり絵(同)(さくら)	水墨画A(同)	ちぎり絵(同)(ふじ)	〔サコ-入 右京〕	初めての色えんぴつ画②	
第二会議室													
日	24		25		26		27		28		29		
和室	のびのび健康体操(同)	囲碁・将棋	太極拳(同) C・D	リズム体操(同)ひまわり	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)	囲碁・将棋	囲碁・将棋	
ホール		フラダンス(同)	B ○		ロコモ体操	A ○		盆踊りのつどい			B ○	にこにこ体操(同)	
第一会議室	声出し健康レッスン	折り紙講習会	歴史(同)	謡曲(同)	パッチワーク(同)空いろ	生きいきサロン 1:30~3:00	たのしい手芸講座	書道(同)	民謡(同)	水墨画B(同)	高齢者自主活動	高齢者自主活動	
第二会議室													

【いきいきシニアポイント手帳2024】
 広報誌掲載事業はすべて
 いきいきポイント(5ポイント)対象です。
 第1回応募締切
 センター応募箱投函 6月29(土)
 郵送 6月30日(日)

