

椅子に座ってするヨガ

日時：7月31日(水) ①午後1時～2時
②午後2時10分～3時10分
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：各25名(定員超過の場合抽選)
申込：7月16日(火)～7月18日(木)
(来所にて事前申込、先着順ではありません。)
抽選日：7月19日(金)
※抽選結果はセンター内に掲示します(電話問合せ可)。
講師：シニアヨガインストラクター
介護予防運動指導員 中川 富美子氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

マジックショー

数多くの福祉施設等でマジックを披露してこられ、教室でも指導者として活躍されている及川氏のマジックです。
日時：7月30日(火) 午後2時～3時30分
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：25名(先着順・代理不可)
申込：7月18日(木) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
演者：マイルド山本マジック教室
主宰 及川 忠孝氏
持ち物：綿のハンカチ(タオルハンカチ不可)、上履き

最近の特殊詐欺の対策講座

自分は大丈夫と思いませんか？詐欺にあった時の対策等を警察署員の方からお話してもらいます。
日時：7月31日(水) 午前10時～11時
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：20名(先着順・代理不可)
申込：7月20日(土) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：山科警察署 署員
持ち物：筆記用具、飲み物、上履き

デュアルタスク体操 令和6年8月9月参加者募集のお知らせ

日時：8月(8日・22日)、9月(12日・26日)第2・4木曜日
① 9時30分～10時30分 ② 10時40分～11時40分
会場：山科老人福祉センター 1階教室 講師：ここカラダ!Project 岡野 祐太氏
定員：各25名(定員超過の場合抽選)
申込期間：7月8日(月)～12日(金)来所にて申込み下さい。電話受付はいたしません。
抽選結果はセンター内に掲示します。電話でも問合せいただけます。 抽選日：7月13日(土)

◆◆◆ 老人福祉センターでは ◆◆◆
・安全のため、自分にあつた上靴、スリッパを持参しましょう。衛生管理上、裸足は禁止です。
・定期的に空気の入替え、換気をしましょう。

交通安全講座

～今さら聞けない自転車のルール～
日時：7月29日(月) 午後2時～3時
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：20名(先着順・代理不可)
申込：7月13日(土) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：山科警察署交通課
持ち物：筆記用具、動きやすい服装、飲み物、運動靴

皆で歌おうサロン

楽器に合わせて歌謡曲・童謡等懐かしの歌を皆で楽しく歌うサロンです。
日時：7月30日(火) 午前10時～12時
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：20名(先着順・代理不可)
申込：7月17日(水) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
演奏：ハーモニカ同好会講師 長井 輝行氏他
持ち物：上履き

スマートフォン入門講座

地図やカメラなどの便利な機能を使いながらスマートフォンを楽しんでいただく講座です。
日時：7月31日(水) 午後2時～3時30分
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：14名(先着順・代理不可)
申込：7月22日(月) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：スマートフォンアドバイザー(ソフトバンク)
持ち物：筆記用具、上履き
対象：スマホが初めての方初心者です。
※スマートフォンは貸し出しします。

7月 柳辻だより



京都市山科老人福祉センター
〒607-8169 京都市山科区柳辻西浦町41-107
TEL: 075-501-1630 FAX: 075-501-1630
ホームページ: 京都市山科老人福祉センターで検索
公共機関: 地下鉄東西線「柳辻駅」下車
令和6年6月20日発行

7月の講座案内

音楽筋トレ体操

日時：7月3日(水)・17日(水)
① 午前10時～11時
② 午前11時10分～12時10分
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：各25名(先着順・代理不可)
申込：6月21日(金) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
※1回の申込で3日17日とも参加できます。
講師：筋トレボランティア 西台 惇氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

おとなのぬい絵講座

日時：7月12日(金)13日(土) 午前10時～12時
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：各16名
申込：申込不要(自由参加)
☆ただし定員を超えた場合は参加を制限します。参加できなかった方はぬい絵の下絵・色見本はお渡しできます。
持ち物：色えんぴつ、上履き
材料費：下絵1枚10円、見本カラー1枚50円

わいわい笑顔でリズム運動

椅子に座ったり、立ったりしながらのエアロビクスです。リズムに合わせて、楽しく運動しましょう。
日時：7月11日(木)・25日(木)
① 午後1時～2時 ② 2時10分～3時10分
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：各25名(先着順・代理不可)
申込：6月26日(水) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
※1回の申込で11日25日とも参加できます。
講師：ここカラダ!Project 岡野 祐太氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

からだメンテナンス体操

日時：7月11日(木) ① 午前10時～11時
② 午前11時10分～12時10分
申込：6月28日(金) 午前9時～
(電話にてお申込みください)
日時：7月25日(木) ① 午前10時～11時
② 午前11時10分～12時10分
申込：7月12日(金) 午前9時～
(電話にてお申込みください)
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：各10名(先着順・代理不可)
講師：鍼灸師 岡崎 巧氏
持ち物：ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装、運動靴、飲み物

脳のトレーニング

楽しくゲームをしたり、頭を使った運動をしたり、自由に参加して過ごしませんか？
日時：7月11日(木)・25日(木)
午後1時～2時
会場：山科老人福祉センター 2階教室
定員：各16名
申込：申込不要(自由参加)
講師：京都市山科地域介護予防推進センター
持ち物：筆記用具、上履き、飲み物

楽しく健康体操

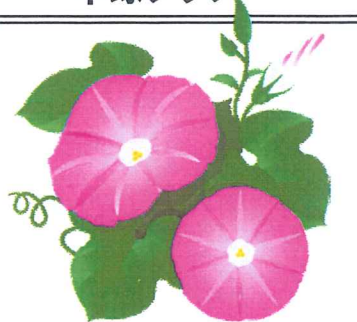
日時：7月30日(火)
① 午前9時30分～10時30分
② 午前10時40分～11時40分
会場：山科老人福祉センター 1階教室
定員：各25名(先着順・代理不可)
申込：7月16日(火) 午前9時～
(来所か電話にてお申込みください)
講師：ここカラダ!Project 古川 真弓氏
持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

令和6年 7月行事予定表

入室開始時間は午前9時～、午後12時30分～ 掲載の事業はシニアポイント(5ポイント)対象です



		月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5	6
午前	1階教室	太極拳同好会A・B	民謡同好会	音楽筋トレ体操	書道愛好会	リズム体操同好会A・B	煎茶同好会
	2階教室	編み物同好会A	カラオケサークル	卓球同好会A	安来節同好会	音ライン同好会	カラオケサークル
午後	1階教室	ミニ囲碁大会	書道同好会 囲碁・将棋クラブ	囲碁・将棋クラブ	フォークダンス同好会A・B	コーラス同好会	油絵同好会 囲碁・将棋クラブ
	2階教室	謡曲同好会	卓球初級クラブ	カラオケ同好会	百人一首同好会	囲碁・将棋クラブ	卓球クラブ
日		8	9	10	11	12	13
午前	1階教室	着付け同好会	絵手紙同好会①②	俳句同好会	デュアルタスク体操	柳辻もりあげ隊 健康ヨガ同好会	煎茶同好会
	2階教室	編み物同好会B	安来節同好会	卓球同好会B	からだメンテナンス体操	ぬり絵講座	ぬり絵講座
午後	1階教室	囲碁・将棋クラブ	絵手紙同好会③ 囲碁・将棋クラブ	囲碁・将棋クラブ	生け花同好会 わいわい笑顔でリズム運動	コーラス同好会	囲碁・将棋クラブ
	2階教室	舞踊同好会B	舞踊同好会A	卓球クラブ	プルメリア・フラ 脳のトレーニング	囲碁・将棋クラブ	卓球クラブ
日		15	16	17	18	19	20
午前	1階教室	祝日 ★ ★ ★ ★ 海の日	民謡同好会	音楽筋トレ体操	書道愛好会	リズム体操同好会A・B	社交ダンス同好会
	2階教室		カラオケサークル	卓球同好会A	安来節同好会	カラオケサークル	ハーモニカ同好会
午後	1階教室		書道同好会 囲碁・将棋クラブ	囲碁・将棋クラブ	フォークダンス同好会A・B	囲碁・将棋クラブ	油絵同好会 囲碁・将棋クラブ
	2階教室		卓球初級クラブ	カラオケ同好会	百人一首同好会	音ライン同好会	卓球クラブ
日		22	23	24	25	26	27
午前	1階教室	着付け同好会	絵手紙同好会①②	かるがるトレーニング	デュアルタスク体操	柳辻もりあげ隊 健康ヨガ同好会	社交ダンス同好会
	2階教室	編み物同好会B	安来節同好会	卓球同好会B	からだメンテナンス体操	ハーモニカ初級教室	ハーモニカ同好会
午後	1階教室	囲碁・将棋クラブ	絵手紙同好会③ 囲碁・将棋クラブ	囲碁・将棋クラブ	生け花同好会 わいわい笑顔でリズム運動	コーラス同好会	囲碁・将棋クラブ
	2階教室	☆舞踊同好会B	舞踊同好会A	卓球クラブ	プルメリア・フラ 脳のトレーニング	囲碁・将棋クラブ	卓球クラブ
日		29	30	31	「柳辻だより・予定表」は ○ホームページ OLINEアカウント でも閲覧出来ます		
午前	1階教室	☆ 太極拳同好会AB	楽しく健康体操	特殊詐欺講座			
	2階教室	☆編み物同好会A	皆で歌おうサロン				
午後	1階教室	交通安全講座	マジック	椅子に座ってするヨガ			
	2階教室	☆謡曲同好会		スマホ講座			



※センターで使用される机や椅子等の準備や後片付けは、利用者の方をお願いしています。

☆マークは祝日の振替開催になります。 ※赤太字は開催ごとに申込みが必要な講座、体操。黒太字は申込み不要で自由参加できます。

※予定は変更になる場合がありますので掲示板にてご確認ください。

山科老人福祉センター