



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5月20日発行

6月の講座案内

音楽筋トレ体操

日時: 6月5日(水)・26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: 5月22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5日26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

からだメンテナンス体操

日時: 6月13日(木) ① 午前10時~11時
 ② 午前11時10分~12時10分
 申込: 5月24日(金) 午前9時~
 (来所か電話にてお申込みください)
 日時: 6月27日(木) ① 午前10時~11時
 ② 午前11時10分~12時10分
 申込: 6月14日(金) 午前9時~
 (来所か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



おとなのぬり絵講座

日時: 6月8日(土) 14日(金)
 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り絵の下絵・色見本はお渡しできません。
 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



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: 6月27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: 16名
 申込: 申込不要(自由参加)
 講師: ここカラダ! Project 岡野 祐太氏
 持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物



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: 6月13日(木)
 午後1時~2時

申込: 5月30日(木) 午前9時~
 (来所か電話にてお申込みください)
 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)
 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

椅子に座ってするヨガ

日時: 6月24日(月)
 ① 午後1時30分~2時30分
 ② 午後2時40分~3時40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: 6月10日(月)~6月12日(水)
 (来所にて事前申込、先着順ではありません。)
 抽選日: 6月13日(木)
 ※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



ちぎり絵講座 (ハイビスカス)

日時: 6月27日(木) 午後1時30分~4時
 会場: 山科老人福祉センター 1階教室
 定員: 32名(先着順・代理不可)
 申込: 6月12日(水) 午前9時~
 (来所か電話にてお申込みください)
 材料費: 250円(6月25日までに事務所へ)
 講師: センター職員
 持ち物: 筆、小皿、フエキ糊、ボールペン(赤か青)、上履き
 ※26日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり
 26日以降のキャンセルは準備の都合上材料費は返金できません。

エコクラフト講座

ひまわりのブローチ作り!
 日時: 6月29日(土)
 午後1時30分~4時
 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: 6月15日(土) 午前9時~
 (来所か電話にてお申込みください)
 材料費: 400円(6月27日までに事務所へ)
 講師: 永口 京子氏
 持ち物: 木工ボンド、はさみ、洗濯ばさみ、お手拭き、手芸用ペンチ(お持ちの方のみ)、上履き
 ※6月28日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり28日以降のキャンセルは準備の都合上材料費は返金できません。

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: 6月29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: 20名(先着順・代理不可)
 申込: 6月17日(月) 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



成年後見講座

日時: 6月21日(金)
 午後1時30分~3時
 会場: 山科中央老人福祉センター 和室
 定員: 20名(先着順)
 申込: 6月5日(水) 9時~
 山科老セン事務所まで申し出下さい。
 講師: 京都市成年後見支援センター 職員
 持ち物: 筆記用具、上靴



令和6年7月・8月・9月のかるがるトレーニング、参加者募集のお知らせ

開催日程: 令和6年7月24日(水)、8月28日(水)、9月25日(水)
 ① 9時30分~10時30分 ② 10時40分~11時40分
 定員: 各25名(定員超過の場合抽選)
 申込期間: 令和6年6月3日(月)~6月8日(土) 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。電話でも問合せしていただけます。 抽選日: 6月10日(月)

◆◆◆ 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。



令和6年 6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		「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					1	
午前	1階教室	 						煎茶同好会
	2階教室							カラオケサークル
午後	1階教室							油絵同好会 囲碁・将棋クラブ
	2階教室							卓球クラブ
日		3	4	5	6	7	8	
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	ぬり絵講座	
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	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		10	11	12	13	14	15	
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	もりあげ隊 健康ヨーガ同好会	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	ぬり絵講座	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	油絵同好会 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	囲碁・将棋クラブ	卓球クラブ	
日		17	18	19	20	21	22	
午前	1階教室	太極拳同好会A・B	民謡同好会	かるがるトレーニング	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	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	カラオケサークル	ハーモニカ同好会	
午後	1階教室	囲碁・将棋クラブ	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	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	音ライン同好会	卓球クラブ	
日		24	25	26	27	28	29	
午前	1階教室	着付け同好会	絵手紙同好会①②	音楽筋トレ体操	デュアルタスク体操	もりあげ隊 健康ヨーガ同好会	区老連囲碁大会	
	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	皆で歌おうサロン	
午後	1階教室	椅子に座ってするヨガ	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 ちぎり絵講座	コーラス同好会	区老連囲碁大会	
	2階教室	囲碁・将棋クラブ	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	エコラフト講座	

※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。