

**申込不要！ こちらの掲載事業は、いつでも自由にご参加いただけます**

**『脳の若返り塾』**

脳トレで脳を活性化！漢字・数字・パズル等のプリント学習を行います。

日時：6月3日(月)  
10:00~11:30 集会室  
持ち物：筆記用具・上靴



**『書写のつどい』**

文章のなぞり書きです。リラックス効果で免疫力アップにも繋がり、脳の活性化にも有効です。

日時：6月5日(水)  
10:00~11:30 和室  
持ち物：鉛筆・消しゴム・飲み物



**『ハートフルプラス体操』**  
～頭と体を動かす体操～

日時：6月4日・18日(火) 集会室  
9:45~10:45  
持ち物：上靴・飲み物・タオル



**『ぬり絵のつどい』**

リフレッシュや、リラックス効果、ストレス解消に繋がります。

日時：6月26日(水) 和室  
13:30~15:00  
持ち物：色鉛筆・飲み物  
(下絵1枚 10円 色見本1枚 50円)



**『囲碁・将棋のつどい』**

右のマークがある日に、お越しく下さい。  
申込不要です。いつでもどうぞ。



**高齢者相談会** 不定期ですが高齢者相談会を行っています。何かお困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。今月の開催日はこちらです。  
**6月29日(土) 13:30~15:00 和室**

**同好会のみなさまへ**

事務所前に、ホワイトボードを設置しました。同好会を見学希望の方に、見学の可否・募集状況をお知らせするためです。  
★見学について、可能なら○ 不可なら✖印を記入。  
★会員募集について、募集中なら募集人数を記入。  
★該当しない場合は 一 棒線(―)を記入して下さい。

**同好会の見学予約された方へお願い**

見学の方は、同好会開始時刻までに来所して下さい。事前に案内や説明が必要な場合もあり、活動が始まると、入室に支障をきたす場合もあります。ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

**令和6年度 第1回 世話人会 開催**

日時：5月29日(水)  
文化系：9:30~10:30  
運動系：11:00~12:00  
場所：集会室  
対象：全ての同好会  
持ち物：世話人専用ファイル・上履き・飲み物



※欠席される際は、代理の方の出席をお願いします

**◎いきいきシニアポイント手帳 2024**

センター掲載事業は、全て5ポイント対象です。冊子はセンター事務所に置いてあります。ご応募お待ちしております！

※50ポイント以上たまれば応募 OK！

**第一回応募締切 6月29日(土)**  
(切手不要！センター内ポストまで)

**山科中央老人福祉センターのご利用について**

○『手指消毒・検温』『換気』『上履きの持参』と、施設内での『素足禁止』は継続しています。  
○施設内での飲食はできません。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



☆老人福祉センターは市内在住の60歳以上の皆さんがご利用できる施設です☆

**きらめき 令和6年 6月号**

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会  
京都市山科中央老人福祉センター  
〒607-8344  
京都市山科区西野大手先町 2-1  
山科総合福祉会館 2階  
[電話] 501-0242 [FAX] 501-0340  
[ホームページ] 京都市山科中央老人福祉センターで検索  
[開所日・時間] 月曜日~土曜日(祝日除く)・9時~17時  
令和6年5月20日発行(発行は毎月20日・祝日の場合翌日)

LINE  
はこちら



各種事業の申込方法 FAX・代理人は不可 受付は本人が来所して申込して下さい。  
各種事業の受講決定確認 電話等での確認不可 確認も本人が掲示・申込内容を確認して下さい。

**介護予防講座**

**いきいきトレーニング体操×栄養講座**

トレーニング効果をより高める食事を学びましょう  
体操も行います♪

日時：6月15日(土)  
14時00分~15時00分 和室  
講師：山科区地域介護予防推進センター  
定員：20名  
申込：5月30日(木)~6月5日(水)  
本人が来所して申込  
抽選：6月6日(木)10時公開抽選  
発表：抽選後、同時に事務所前に張出し  
(LINEでもお知らせします)



※**当選の方**は講座当日に直接来所下さい。  
**事前に窓口での手続きは不要です。**  
持ち物：飲み物・タオル

**教養講座**

**成年後見講座**

『成年後見制度』とは…自分自身や、大切な人を守るためにご案内する講座です。

日時：6月21日(金)  
13時30分~15時00分 和室  
講師：京都市成年後見支援センター職員  
定員：20名程度(先着順)  
申込：6月5日(水)~  
本人が来所して申込  
持ち物：筆記用具・飲み物



**『卓球のつどい』『盆踊りのつどい』について**

★毎月20日~(祝日の場合は翌開所日)次月の申込を受付しています。

参加日の**前日まで**に、必ずご来所の上、ご本人が申込ご記入ください。(必ずフルネームで)。

★変更は、必ず前日まで来所にてお願いします。

★欠席の場合、振替はありません

★当日の飛び込み参加はできません



★『卓球のつどい』は  
5月より**お1人2回**までご参加できるようになりました。みなさんで準備・片付けをしましょう。  
楽しく活動するためご協力をよろしくお願いいたします

**教養講座**

**睡眠セミナー講座**



睡眠は健康や長生きのために大変重要です。  
その基礎知識をご紹介します。

日時：6月27日(木) 和室  
10時00分~11時30分  
講師：小西 悟 氏  
定員：20名程度(先着順)  
申込：6月8日(土)~  
本人が来所して申込  
持ち物：筆記用具・飲み物



**★同好会会員募集★**

【新舞踊同好会 美澄会】**初心者歓迎♪**  
第2・4水曜日 10:00~12:00  
まずは見学から、お気軽にどうぞ！  
お待ちしております。



曜日	月		火		水		木		金		土	
時間	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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>予定表の見方</b></p> <p>☐ …申込は<b>不要</b></p> <p>▨ …3月・9月の年2回<b>申込必要</b> (抽選)</p> <p>◻(地域介護予防推進センター講座) …申込は直接推進センターへ 585-3092</p> <p>※ …同好会祝日等の振替    ■ 単発講座…事前申込必要</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>◎「生きいきサロン」・・・登録制(要審査)</p> <p>★「卓球のつどい」(1組~4組のいずれか2回)・・・事前申込制(毎月20~)</p> <p>★「盆踊りのつどい」(第1・3どちらか1回)・・・事前申込制(毎月20~)</p> <p>※20日祝日の場合、翌開所日</p> <p>囲碁・将棋のつどいは右のマークのある日にお越しください。 申込は不要です</p>     </div> <div style="width: 25%;"> <p>1日</p> <p>★卓球のつどい1組 9:30~11:30</p> <p>卓球A同好会 13:30~15:30</p> <p>ストレッチ同好会 10:30~11:30</p> <p>京都大人のぬり絵同好会 13:30~15:30</p> </div> </div>											
集会室	3日		4日		5日		6日		7日		8日	
和室(小)	脳若返り塾 10:00~11:30	卓球明球会I 12:30~14:30	ハートフルプラス体操 9:45~10:45	◎生きいきサロン 13:30~15:00	フレイル予防体操講座 10:00~11:30	フォークダンス同好会 12:30~14:10	健康マージャン同好会 10:00~12:00	初心者健康マージャン同好会 13:00~15:00	太極拳(扇)同好会 9:00~10:30	和紙ちぎり絵同好会 13:30~15:30	卓球講座(初級・中級) 9:30~12:00	★卓球のつどい2組 13:30~15:30
和室(大)	大正琴同好会 10:00~11:30	卓球明球会II 14:30~16:30	★盆踊りのつどい 11:00~12:00	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	書写のつどい 10:00~11:30	ストレッチ体操同好会 14:20~15:50	囲碁講座(初級・実戦) 9:30~11:30	謡曲あさひ同好会 13:30~15:30	初心者太極拳同好会 10:30~12:00	生花同好会 10:30~12:00	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00
社協会議室		わっはっは健康講座 13:30~14:30 14:45~15:45	将棋講座(初級・実戦) 9:30~11:30	書写のつどい 10:00~11:30	楽しい英会話同好会 13:30~15:00					囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00		
日	10日		11日		12日		13日		14日		15日	
集会室	健康ヨガ同好会 10:00~11:30	初心者コース・ドルチェ 13:00~14:30	絵手紙同好会 10:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	楽しい健康体操講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	筋トレ同好会A 13:00~14:20 筋トレ同好会B 14:40~16:00	初心者社交ダンスA 9:00~10:30 社交ダンスB 10:30~12:00	初心者ウクレレ同好会 13:00~14:30 ウクレレ同好会 14:45~16:30	卓球B同好会 9:30~11:30	卓球C同好会 13:30~15:30	★卓球のつどい3組 9:30~11:30	※卓球A同好会 13:30~15:30
和室(小)	地域介護予防推進センター講座 9:30~10:30	編み物同好会 13:30~15:30	将棋講座(初級・実戦) 9:30~11:30	山科を学ぶ 14:00~16:00	新舞踊同好会「美澄会」 10:00~12:00	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	囲碁講座(初級・実戦) 9:30~11:30	受講生自由対局(囲碁) 13:30~15:30	パッチワーク同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	きちんと学ぶ筋トレ&ストレッチ講座 10:30~11:45	■体操×栄養講座 14:00~15:00
和室(大)												
社協会議室												
日	17日		18日		19日		20日		21日		22日	
集会室	体力アップ講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	卓球明球会I 12:30~14:30 卓球明球会II 14:30~16:30	ハートフルプラス体操 9:45~10:45 ★盆踊りのつどい 11:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	フレイル予防体操講座 10:00~11:30	フォークダンス同好会 12:30~14:10 ストレッチ体操同好会 14:20~15:50	健康マージャン同好会 10:00~12:00	初心者健康マージャン同好会 13:00~15:00	太極拳(扇)同好会 9:00~10:30 初心者太極拳同好会 10:30~12:00	和紙ちぎり絵同好会 13:30~15:30	卓球講座(初級・中級) 9:30~12:00	卓球B同好会 13:30~15:30
和室(小)	大正琴同好会 10:00~11:30	あすなる旬会 13:00~15:00	将棋講座(初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	知恵シルバー登録団体 ウクレレレブン 10:00~11:40	楽しい英会話同好会 13:30~15:00	囲碁講座(初級・実戦) 9:30~11:30	謡曲あさひ同好会 13:30~15:30	生花同好会 10:30~12:00	■成年後見講座 13:30~15:00	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00
和室(大)												
社協会議室												
日	24日		25日		26日		27日		28日		29日	
集会室	健康ヨガ同好会 10:00~11:30	初心者コース・ドルチェ 13:00~14:30 コース・ローズ 14:45~16:30	絵手紙同好会 10:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	楽しい健康体操講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	筋トレ同好会A 13:00~14:20 筋トレ同好会B 14:40~16:00	初心者社交ダンスA 9:00~10:30 社交ダンスB 10:30~12:00	初心者ウクレレ同好会 13:00~14:30 ウクレレ同好会 14:45~16:30	卓球C同好会 9:30~11:30	卓球A同好会 13:30~15:30	★卓球のつどい4組 9:30~11:30	※初心者コース・ドルチェ 13:00~14:30 ※コース・ローズ 14:45~16:30
和室(小)	囲碁・将棋のつどい 9:30~12:00	編み物同好会 13:30~15:30	受講生自由対局(将棋) 9:30~11:30	山科を学ぶ 14:00~16:00	新舞踊同好会「美澄会」 10:00~12:00	ぬり絵のつどい 13:30~15:00	■睡眠セミナー 10:00~11:30	知恵シルバー登録団体 ウクレレスマイル&すまいる 14:30~16:30	パッチワーク同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	※ストレッチ同好会 10:30~11:30	高齢者相談会 13:30~15:00
和室(大)												
社協会議室												

☆ 卓球と囲碁・将棋は、会場に空きがある場合のみ会場や備品を開放して開催する不定期事業です。