

☆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7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
LINE→
はこちら
[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7年5月20日発行(発行は毎月20日・祝日の場合翌日)

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

椅子に座って出来る音楽体操

音楽に合わせて楽しく体操しませんか～♪
椅子に座って行うので安心です!

日時: 6月20日(金) 集会室
14:00～15:00

講師: 山科区地域介護予防推進センター

定員: 30名

申込: 6月9日(月)～6月13日(金)
※本人が来所して申込

抽選: 6月16日(月) 10時公開抽選

発表: 6月16日(月) 15時

事務所まえ貼り出し

(LINEでもお知らせします)

持ち物: 飲み物・タオル

- 電話・代理人・FAXでの申込はできません。
- 運動講座は、医師からの運動制限を受けている方は申込できません。
- 受付時間は9:00～17:00です。

教養講座

ハンドメイド講座

『メッシュ・マルシェバック』

お買い物やおでかけにぴったりの、おしゃれなバックを手づくりしませんか♪
かわいいお花飾りのついた、涼し気なデザインです。実物は事務所にあります。

日時: 6月20日(金) 和室
13:30～15:30

講師: 梶田 純子さん

定員: 10名

材料費: 400円

(講座当日徴収)

申込: 6月9日(月)～
6月17日(火)

先着順

本人が来所して申込

持ち物: かぎ針5号(3.5mm)・毛糸用とじ針
マーカー(6個)・はさみ・鉛筆・
持ち帰り用袋

☆補習の時間も設けています。

6月25日(水)13:30～15:30

※材料調達の都合上、締切後のキャンセルは不可

『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、必ずご本人が来所のうえ、申込をご記入ください。(必ずフルネームで)

☆変更は、必ず前日までに来所にてお願いします。 ☆当日の飛び込み参加はできません。

☆欠席の場合、振替はありません。(当日キャンセルは、いかなる場合でも1回とみなします。)

☆『卓球のつどい』は、その月の開催回数により、お一人様の参加回数が変わります。ご確認ください。

みなさんと準備・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します。

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2日(月) 集会室
10:00～11:30

持ち物: 筆記用具・上靴



『ハートフルプラス体操』

～頭と体を動かす体操～
日時: 6月3日(火)・17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、リラックス効果、ストレス解消に繋がります。

日時: 6月23日(月) 和室
10:00～11:30

持ち物: 色鉛筆・飲み物
(下絵1枚 10円・色見本1枚 50円)



『書写のつどい』

文字のなぞり書きです。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3日(火) 和室
13:30～14:30

持ち物: 2B鉛筆・消しゴム



『囲碁・将棋・オセロのつどい』

右のマークがある日に、お越しください。
申込不要です。いつでもどうぞ。



◎いきいきシニアポイント手帳 2025

※50ポイント以上たまれば応募OK!

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

第一回応募締切 6月30日(月)
(切手不要!センター内ポストまで)

事業報告

4/18(金)『アナログレコードの思い出を語る会』
SKYセンター様のご協力をいただき、
懐かしいレコードを聴いて、あの頃を
思い出すひとときを過ごしました。



4/15(火)『椅子に座って出来る音楽体操』
山科区地域介護予防推進センター様から
講師をお招きし、音楽に合わせて楽しく
体操をしました。



☆同好会 会員募集☆ 初心者社交ダンスA同好会

第2・4木曜日 9:00～10:30

メロディーに合わせて、皆さんと一緒に楽しくステップを踏みましょう!
まずは、見学にお越しください。お待ちしております!



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。

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	2日		3日		4日		5日		6日		7日	
集会室	脳の若返り塾 10:00~11:30	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	★卓球のつどい1組 9:30~11:30	卓球A同好会 13:30~15:30
和室(小)	大正琴同好会	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 13:30~14:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 9:30~12:00	楽しい英会話同好会 休会 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 10:00~12:00	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	ストレッチ同好会 10:30~11:30	京都大人のぬり絵 同好会 13:30~15:30
和室(大)	10:00~11:30											
社協会議室												
日	9日		10日		11日		12日		13日		14日	
集会室	健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	初心者コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 コーラス・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B同好会 9:30~11:30	卓球C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(小)	地域介護予防 推進センター講座	編み物同好会	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・オセロのつどい 13:30~16:00	囲碁講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00	パッチワーク 同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00
和室(大)	9:30~10:30	13:30~15:30										
社協会議室												
日	16日		17日		18日		19日		20日		21日	
集会室	体力アップ 講座 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	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	■椅子に座って できる体操 14:00~15:00	★卓球のつどい3組 9:30~11:30	★卓球のつどい4組 13:30~15:30
和室(小)	大正琴同好会	あすなろ句会	将棋講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋・オセロのつどい 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 10:00~12:00	■ハンドメイド 講座 13:30~15:30	きちんと学ぶ 筋トレ講座 10:30~11:45	囲碁・将棋・オセロのつどい 13:30~16:00
和室(大)	10:00~11:30	13:00~15:00										
社協会議室									和紙ちぎり絵同好会 13:30~15:30			
日	23日		24日		25日		26日		27日		28日	
集会室	健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	初心者コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 コーラス・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	卓球講座 (初級・中級) 9:30~12:00	卓球B同好会 13:30~15:30
和室(小)	ぬり絵のつどい 10:00~11:30	編み物同好会	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	■ハンドメイド 講座(補習) 13:30~15:30	受講生自由対局 (囲碁) 9:30~11:30	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	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00
和室(大)		13:30~15:30										
社協会議室												
日	30日		<p>予定表の見方 <input type="checkbox"/> …申込は不要 ■…単発講座(事前申込必要) ※…同好会祝日等の振替</p> <p><input type="checkbox"/> …前期4~9月・後期10~3月の半年講座。3月・9月の年2回、申込受付(抽選)</p> <p>◎「生きいきサロン」…登録制の介護予防事業(要審査)</p> <p>★「卓球のつどい」…1組~4組の中で、お一人2回まで(事前申込制 毎月20日~)</p> <p>★「盆踊りのつどい」…第1・第3のうち、お一人1回まで(事前申込制 毎月20日~)</p> <p><input type="checkbox"/> 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(電話585-3092)</p>									
集会室	<h1>集団健診</h1>											
和室(小)												
和室(大)												
社協会議室												



「囲碁・将棋・オセロのつどい」は、下記のマークのある日にお越しください。申込は不要です。

令和7年度の利用者カードの更新はお済みでしょうか。まだの方は、事務所でお手続きをお願いいたします。

☆卓球と囲碁・将棋・オセロのつどいは、会場に空きがある場合のみ開催する不定期事業です。