

福祉ボランティア・社協フェスタ

入場無料

共につくろうきょうの絆
3月4日(日)
時間: 10:30~15:00
会場: ひと・まち交流館 京都

- 3階第3会議室
「わくわく★らくらく★てづくりひろば」
タオルで人形(うさぎなど)を作ります!
(老人福祉センター職員が担当)
- 福祉体験・相談コーナー
- ボランティア交流コーナー
- 地域福祉の紹介コーナー
- 飲食・喫茶コーナー

楽しい催しが
いっぱい!

老人福祉センターは、台風など による「暴風警報」「特別警報」 が発表された場合は閉所します



- 午前7時現在、京都市域に**暴風警報**又は、大雨、暴風等の**特別警報**が発令された場合は臨時閉所とします。
- 開所時間中に**暴風警報**又は、**特別警報**が発令された場合は、ただちに利用を中止し、臨時閉所とします。
- 臨時閉所中に**暴風警報**又は、**特別警報**が解除された場合は、安全が確認され次第、開所します。
また、皆様の安全を考慮し、事前に主催事業を中止することもあります。詳しくは各センターでご確認ください。

京都市長寿すこやかセンターのご案内

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のみなさんが、安心していきいきとすこやかに暮らせるよう、老人福祉センターの運営、高齢者の社会参加の応援、認知症・介護についての相談、虐待防止のための取り組みなどをおこなっています。

- 【開所日/時間】月~土/午前9時~午後9時30分 日・祝/午前9時~午後5時
- 【相談受付時間】月~土/午前9時~午後9時 日・祝/午前9時~午後4時30分
*午後5時以降における来所相談は、事前に来所予定日時をご連絡ください。
- 【休所日】毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12/29~1/4)

社会福祉法人京都市社会福祉協議会

京都市長寿すこやかセンター

電話: 075-354-8741

京都市成年後見支援センター 電話: 075-354-8815

共通FAX: 075-354-8742

ホームページ: [長寿すこやかセンター](#)

検索

老人福祉センター情報も掲載しています↑

クリック!

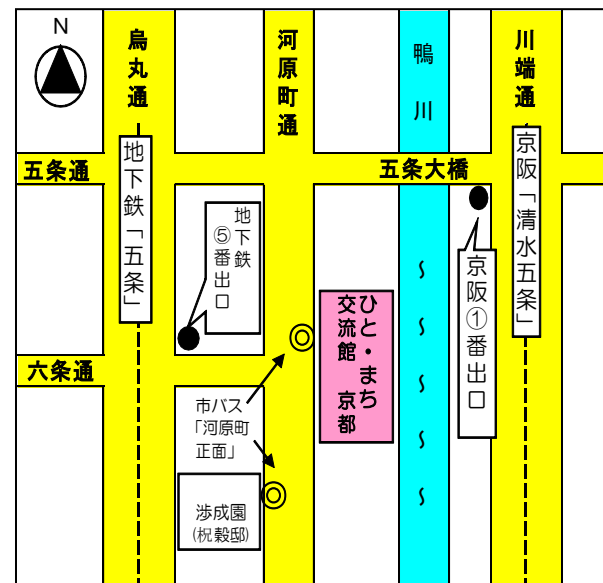
【交通機関】

◇バス◇

- ◆市バス4・17・205系統「河原町正面」下車
- ◆市バス80系統「河原町五条」下車
- ◆京阪バス「河原町五条」下車

◇電車◇

- ◆京阪電車「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分
- ◆市営地下鉄烏丸線「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分



よ〜おこしやす! 京都かわらばん 〜老人福祉センターだより〜

第77号

京都市内には老人福祉センターが17か所あり、市内にお住まいの60歳以上の方なら、居住区以外のセンターもご利用いただけます。

■こんなことをやってます

- 開館時間 午前9時~午後5時
- 利用料 無料
- 休館日 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)
- ◆ 趣味のための各種教室・講座・同好会活動
- ◆ ボランティア活動
- ◆ 健康づくりを目的とした体操・筋トレなど
- ◆ 暮らしと健康に役立つ話
- ◆ いつでも、だれでも気軽に参加できる“つどい”
- ◆ 多世代交流事業

平成30年

3月催し案内

老人福祉センター3月の催しです。催しのほかにも年間を通じて定例の教室や同好会を行っていますので、一度問い合わせてみてはいかがでしょうか。

毎日の健康づくりを楽しみながら、ポイントを貯めてみませんか? 詳しくは老人福祉センターでも配布しているポイント手帳をご覧ください。



★マークの催しは事前申込不要です 本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

北老人福祉センター ☎492-8845
北区紫野雲林院町44-1 京都市北合同福祉センター3階

★『健康ひろばパート1』

15日(木) 13:30~15:00

★『健康ひろばパート2』

14日(水) 13:30~15:00

持ち物: フェイスタオル、飲み物

タオルを使った柔軟運動やペアで行う組体操、足腰を鍛える筋トレなど色々な運動を行います。

上京老人福祉センター ☎464-4889
上京区今小路通御前通東入西今小路町797

★『ふれ愛・春待ちコンサート』

31日(土)
13:30~15:30

心に響く大正琴の調べで
春を感じてみませんか



左京老人福祉センター ☎722-4650 左京区高野西開町5 京都市左京合同福祉センター1階

★『盆踊り練習』

6日、20日(火) 13:30~15:00

持ち物: 上靴

センター内の多目的室にて、盆踊りの練習をします。踊りのあやふやな部分を参加者同士で教えあい、楽しく踊っています。



★脳トレのつどい

「フーちゃんの笑いのつどい」

1日、8日、15日、22日(木)


14:30~15:30

持ち物: 上靴

歌やレクリエーションで楽しい脳トレです。笑って楽しく、頭を使って一緒に脳トレしましょう!

中京老人福祉センター ☎821-5000
 中京区壬生坊城町48-3
 UR都市機構壬生坊城第二団地4棟1階

健康講座
『今日から始める健腸生活』
 健康な腸の管理についてのお話
 29日(木) 10:00~11:30
 定員: 24名(先着順)
 申込: 3月15日(木) 9:00~
 来所または電話



山科老人福祉センター ☎501-1630
 山科区柳辻西浦町41-107

『イキイキ筋トレ』 ~総合的トレーニング~
 28日(水) ① 9:30~10:30
 ② 10:40~11:40
 講師: 山科区地域介護予防推進センター 三輪先生
 定員: 各30名(先着順)
 申込: 2月21日(水)より 直接来所にて


色々な動作を連続して行う総合的なトレーニング

★ **『吹奏楽のしらべ**
Brass Queen(プラスクィーン)コンサート』
 29日(木) 14:00~15:00
 昭和の懐かしい曲をブラスのハーモニーで
 お楽しみください

南老人福祉センター ☎671-1717
 南区吉祥院西定成町32

★ **健康づくり『はつらつ脳トレ』**
 27日(火) 13:30~14:30
 協力: 南区地域介護予防推進センター
 持ち物: 筆記用具

クイズ・間違いさがし・簡単体操などで頭も身体も活性化しましょう!




淀老人福祉センター ☎631-7016
 伏見区淀池上町131-1 伏見区役所淀出張所 1・2

東山老人福祉センター ☎541-0434
 東山区清水5丁目130-8 東山区総合庁舎
 南館地下1階

★ **『いきいき筋トレ』**
 10日(土) 10:00~11:30
 23日(金) 13:30~15:00
 *筋トレのボランティアによる
 ストレッチ体操を行います

★ **『歌の広場』**
 27日(火) ①部 13:30~14:45
 ②部 15:00~16:15
 講師: 山口陽子先生


♪先生のキーボード伴奏で唱歌を歌います
 (歌詞カードはあります。)



山科中央老人福祉センター ☎501-0242
 山科区西野大手先町2-1 京都市山科総合福祉会館2階

『お顔の筋トレ&体のストレッチ』
 30日(金) 13:30~15:00
 定員: 20名
 申込: 9日(金)~23日(金)
 ご本人が来所にて。多数抽選


高齢になると人との交流が減ることで顔の筋肉を動かす機会が減ります。表情が豊かになり、たるみやシワが改善される表情筋を鍛える方法を教えます



下京老人福祉センター ☎341-1730
 下京区花屋町通室町西入乾町292 下京総合福祉センター2階

★ **脳いきいき健康クラブ**
『脳トレ』
 9日(金) 13:30~14:30
 持ち物: 筆記用具

認知症を予防するトレーニングや健康に関するミニ講話など、様々な内容で参加者の心身の健康維持を図っています。




★マークの催しは事前申込不要です 本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



久世西老人福祉センター ☎934-5801
 南区久世中久世町5丁目19-1

『男性のための筋力アップ体操』
 29日(木) 10:00~11:00
 講師: 南区地域介護予防推進センター
 定員: 20名
 申込: 1日(木) 10:00~
 来所または電話
 持ち物: 上靴・タオル・
 バスタオル(ヨガマットの上に敷く)
 水分補給用飲み物

西京老人福祉センター ☎392-4705
 西京区上桂前田町29-2

★ **すこやか講座**
『骨と健康のお話~骨粗鬆症と骨折~』
 8日(木) 14:00~15:00

※健康チェックの
 整理券配布は 12:50~
 測定は、講座前 13:00~と講座終了後

※講座を受講しない方も健康
 チェックを受けることが
 できます。
 (但し、整理券が必要)

健康チェック項目
 (所要時間おひとり5分程)
 皮下脂肪率・内脂肪レベル
 体脂肪率・BMI・基礎代謝
 体年齢・骨格筋率・体重・血圧

洛西老人福祉センター ☎335-0766
 西京区大原野西境谷町2丁目14-4

★ **平成29年度同好会成果発表会**
『らくろうフェスタ』
 9日(金) 13:00~15:30(予定)
 10日(土) 10:00~15:20

(オカリナ・社交ダンス・民謡・ミュージックベル・
 太極拳・ピアノ・コーラス・尺八・詩吟・
 ハワイアンフラ・大正琴・謡曲・民謡おどり・
 ウクレレ・朗読・ギターなど)




右京老人福祉センター ☎464-2789
 右京区鳴滝宅間町14-2

右京中央老人福祉センター ☎865-8425
 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

『腰痛予防体操』
 28日(水) 13:30~
 定員: 50名(先着順)
 申込: 12日(月)~22日(木)
 ご本人が来所にて。
 定員超過の場合は抽選し
 23日(金)に発表


健康運動指導士による運動。
 ※少しハードな運動です
 ※医師から運動の制限を受けてない方



伏見老人福祉センター ☎603-1285
 伏見区紙子屋町544 伏見社会福祉総合センター2階

『Let's レクダンス』
 31日(土) 10:30~12:00
 講師: 久野 ひとみ氏
 定員: 32名(先着順、代理不可)
 申込: 17日(土) 9:00~
 来所または電話

いろんな曲で楽しく踊るレクリエーション
 ダンスです。初心者の方大歓迎。
 みんなで一緒に踊ってみませんか?



醍醐老人福祉センター ☎575-2570
 伏見区醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階

★ **『ディスコンのつどい』**
 3日(土) 13:30~15:30
 持ち物: 上靴

★ **『盆踊りのつどい』**
 8日、22日(木)
 13:00~13:40
 持ち物: 上靴