

老人福祉センターは、台風などによる



「暴風警報」「特別警報」が発令された場合は臨時閉所します

- 午前7時現在、京都市域に**暴風警報**又は、大雨、暴雨等の**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。

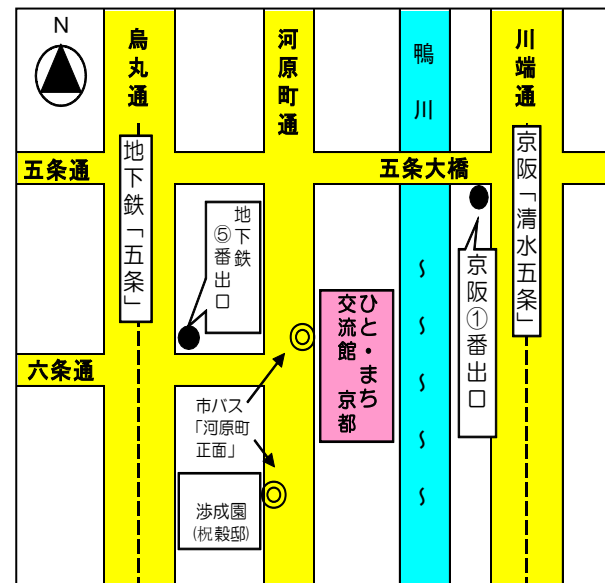
京都市長寿すこやかセンターのご案内

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：<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>
 老人福祉センター情報は↓
http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/r_fukushi.html
 【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～



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。

- 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)

■こんなことをやってます

- ◆ 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



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。



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 ★マークの付いている催しは事前申込不要です

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

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

★『KITARO ハッスルマッスル』

- 7日(火)、21日(火)
9:50～10:50
11:00～12:00
- 1日(水)、15日(水)
13:30～14:30
14:40～15:40

マットの上で行う
筋トレです。

持ち物：バスタオル

★『北野落語会』

- 28日(火)
14:00～15:00

落語の披露による心と体の健康づくりの事業を実施します。



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

★脳トレのつどい

『フーちゃんの笑いのつどい』

- 2日(木)、9日(木)、16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!

★脳トレ『算盤』

- 10日(金) 10:30～11:30
23日(木) 14:30～15:30

持ち物 筆記用具、算盤(あれば)
上履き(スリッパ等)

算盤で読上げ算や見取り算を行う申込不要、自由参加のつどいです。

3月 催し案内

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

音楽療法『きれいな音の贈り物』
29日(水) 13:30～
申込: 8日(水) 9:00～(電話可也)

NPO法人音楽療法ゆる～りさんによるコンサート。
ニコニコうたってわくわくおどってドキドキやってみよう!

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』
11日(土) 10:00～11:30
24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』
28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。)

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

★多世代交流事業 『卓球交流会』
4日(土) 13:00～14:00
持ち物 上靴、ラケット

久世西児童館の子ども達との交流会です。卓球が大好きな元気な子供たちのお相手をしていただける方、ご参加をお願いします。

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

健康講座『腰痛予防体操』
29日(水) 13:30～15:00
定員: 50名
申込: 8日(水)～18日(土) ご本人が来所にて。
多数抽選(22日)
※医師からの運動制限を受けていない方

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 『サーキット・トレーニング』
22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22日(水)より 直接来所にて

移動しながら、いろいろな動作を連続しておこなう、総合的なトレーニングです!

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

『男の筋トレ体操!』
30日(木) 10:00～11:30
指導: 筋トレボランティア 飯田利正氏
受付: 16日(木)～
持ち物: 上靴、汗拭きタオル、飲み物

主に椅子に座った状態で行うシニア向けの筋力トレーニングです。

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 『春のすこやかコンサート』～クラシックから愛唱歌～
9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)

右京老人福祉センター ☎464-2789
右京区鳴滝宅間町14-2

『ほっこりヨガ教室』
6日(月) 13:00～14:30
定員: 先着25名
申込: 2月1日(水)～ 来所または電話

初心者の方でも無理なくできるヨガ教室に参加しませんか? 血行が良くなり、体があたたまる、ゆったりしたヨガです。
※医師からの運動制限を受けていない方

南老人福祉センター ☎671-1717
南区吉祥院西定成町32

健康講座『初めての漢方茶』
30日(木) 10:00～11:30
講師: 漢方養生サロンFlow 宮垣先生
定員: 15名(先着順)
受付: 13日(月)～23日(木) 来所または電話
費用: 500円
持ち物: お気に入りのマイカップ

東洋医学や養生のお話です。いくつかお茶の試飲もできますし、ブレンド茶のお土産もあります。あたらしい健康法を体験しませんか?

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』
10日(金) 13:30～15:00
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。

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

★『らくろうフェスタ』
10日(金) 13:00～15:30
11日(土) 9:30～15:30

当センターの教室・同好会の方々が、1年間の成果を発表されます。年齢を問わず、どなたでもお越しいただけます。

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

健康づくり講座 『Let's レクダンス』
30日(木) 13:30～15:00
定員: 32名(先着順、代理不可)
申込: 16日(木) 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です。

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階



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

★『ディスコンのつどい』
4日(土) 13:30～15:30
持ち物: 上靴

伏見区醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階

★『盆踊りのつどい』
9日(木)、23日(木) 13:00～13:40
持ち物: 上靴