

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。
- 閉所時間中に**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。

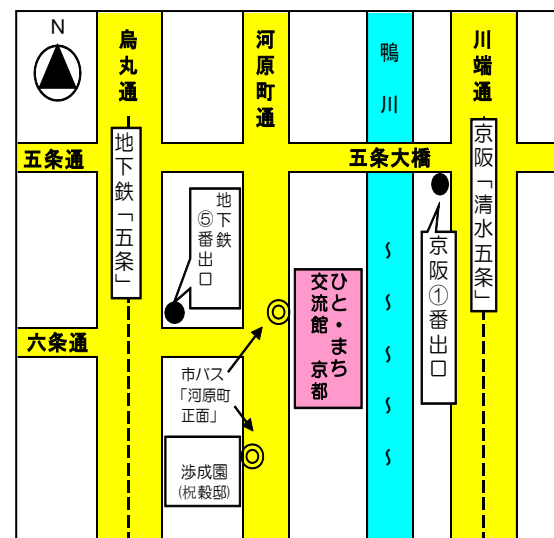
- 【開所日/時間】月～土/午前9時～午後9時30分 日・祝/午前9時～午後5時
- 【相談受付時間】月～土/午前9時～午後9時 日・祝/午前9時～午後4時30分
*午後5時以降における来所相談は、事前に来所予定日時をご連絡ください。
- 【休所日】毎月第3火曜日（祝日の場合はその翌日） 年末年始（12/29～1/4）

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
〒600-8127 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅奏町83番地の1
(河原町五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」4階
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：

老人福祉センター情報も掲載しています↑

- 【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86号

発行：京都市長寿すこやかセンター

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)
- ◆同好会・ボランティアなどの自主的な活動
- ◆健康づくりを目的とした体操・筋トレなど
- ◆趣味のための講座
- ◆暮らしと健康に役立つ講座
- ◆いつでも、だれでも気軽に参加できる“つどい”など

平成30年



12月催し案内

老人福祉センター12月の催しです。他にも様々な講座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 Ⅱ492-8845
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』

20日(木) 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。

★『健康ひろばパート2』

12日(水) 13:30～15:00

持ち物：フェイスタオル、飲み物

タオル体操やラジオ体操、すこやか体操、お砂味を使ったりと講師の指導で楽しく運動、健康づくりを行います。



上京老人福祉センター Ⅱ464-4889
上京区今小路通御前通東入西今小路町797

★『クリスマス よし笛コンサート』

6日(木) 13:30～14:30

出演：湖風音(こぶね) ※開場は13:00～
琵琶湖の葦(よし)で作った笛とギターの演奏です。
湖の上を吹く風のような音をお楽しみ下さい。

『演歌ピクス体操』

19日(水) 13:30～15:00

講師：(株)オージスポーツ
大阪ガスグループ福祉財団健康事業部

定員：50名(先着順)
申込：11月28日(水)
9:00～より来所または電話
持ち物：水分補給の飲み物



左京老人福祉センター Ⅱ722-4650 左京区高野西開町5 京都市左京合同福祉センター1階

★たのしい脳トレ『フーちゃんの笑いのつどい』

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
14:30～15:30

持ち物：上靴
歌やレクレ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!



★『大人のぬり絵サロン』

14日(金)・19日(水) 13:30～15:30

持ち物 色鉛筆やクレヨン(クレパス)、上履き。
2回とも、使う絵は同じ作品です。
どちらかでご参加ください。
大人向けの素敵なぬり絵をしてみませんか。





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

『お正月に向けた活け花講習』

27日(木) 10:00~12:00

講師:堀池 桃水先生

定員:10名(先着順)

申込:12月13日(木) 9:00~
来所または電話

材料費:1,000円(お花代)

持ち物:剣山、切ばさみ、ビニール袋



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』

8日(土) 10:00~11:30

28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』

25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。)

山科老人福祉センター ㉿501-1630

山科区柳辻西浦町41-107

『かるがるトレーニング~がっつりエアロピクス~』
音楽に合わせておもしろい体を動かしましょう

19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:11月21日(水)より 直接来所にて

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

『うたごえサロン』

8日(土) 14:00~15:30

定員:70名

申込:11月26日(月)~30日(金)

ご本人が来所にて

定員超過の場合は抽選

童謡・唱歌・叙情歌などを
ピアノとギターの生演奏で
みんなと一緒に歌います。



南老人福祉センター ㉿671-1717

南区吉祥院西定成町32

『救命講習のおしらせ』

11日(火) 13:00~16:00

講師:南消防署

定員:12名(先着順)

申込:11月16日(金)~12月1日(土) 来所のみ

持ち物:筆記用具、水分補給のための飲み物

突然、あなたの大切な家族や友人が目の前でケガや
病気で倒れたら、あなたは何かができますか?

尊い命を救うために、応急手当やAEDの使用方法を
身に付けましょう

内容:AEDの使用法を含めた心肺蘇生法

気道に異物が詰まったときの除去法

ケガで出血したときの止血法

★『大人のぬり絵』

4日(火) 10:00~12:00

費用:下絵1枚10円

持ち物:色鉛筆、水分補給用飲み物

大人向けの素敵なぬり絵を楽しみませんか。

見本を準備します。



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』

14日(金) 13:30~14:30

持ち物:上靴、動きやすい服装、飲み物

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。



久世西老人福祉センター

南区久世中久世町5丁目19-1 ㉿934-5801

『エンディングノート~住まいと片付け~』

1日(土) 13:30~15:00

講師:はあとメール

定員:30名(先着順)

申込:11月1日(木) 9:30~来所または電話

今までの人生を振り返り、これからの人生について考える
きっかけに! お話を聞いて、不安だったことを「安心」
に変えましょう。



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

★多世代交流『盆踊りのつどい』

4日(火) 13:30~15:30

持ち物:運動靴、水分補給用飲み物

どなたでも参加できます。



『ロコモ体操』

12日(水) 10:00~12:00

定員:50名

申込:11月20日(火)~30日(金) 来所のみ受付

定員超過の場合は抽選し12月3日(月)

に発表します。

健康運動指導士による椅子に座って行う体操です。

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

『介護保険を知ろう』

3日(月) 10:00~11:00

講師:境谷・沓掛包括支援センター職員

定員:30名(先着順)

申込:11月16日(金)~来所または電話

持ち物:筆記用具、メモ用紙、飲み物

介護保険申請の流れと認定を受けられた方が、どの
ような介護サービスを利用することができるかを
すこやか進行中を配布して説明します。

『しめ縄アレンジ』

4日(火) 10:00~12:00

講師:館花 文香氏・大倉 美知子氏

定員:10名(先着順)

申込:11月19日(金)~30日(金)

来所のみ受付

材料費:1,500円(申込時に必要)

持ち物:持ち帰り袋、ワイヤーが切れる程度のハサミ



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

『クリスマスフォークソングコンサート』

15日(土) 13:30~15:00 開場13:00~

定員:90名(先着順)

申込:12月1日(土) 14:00~来所にて受付

持ち物:上靴、飲み物

★『ぬり絵のつどい』

22日(土) 13:30~15:00

持ち物:必要な方はメガネ



右京老人福祉センター ㉿464-2789

右京区鳴滝宅間町14-2

★『ロコモ体操教室』

19日(水) 10:00~11:00

講師:(株)ピバ専門インストラクター



お手軽トレーニングで運動不足解消。特別な道具
を使わずに、自分の体重等を利用して手軽にでき
る運動を行います。

足腰を鍛えて転倒防止。足腰を中心とする筋力の
トレーニング歩行能力、バランス能力の低下を予
防します。

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

『高齢期の食生活と減塩の工夫』

13日(木) 14:10~15:00

講師:西京区地域介護予防推進センター

※健康チェックの整理券配布は 13:00~

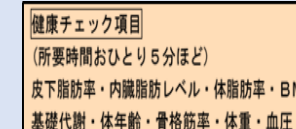
測定は、講座前13:00~と講座終了後

※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)



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『寝ころびストレッチ』

15日(土) 10:30~11:30

講師:池田 和代氏

定員:12名(先着順、代理不可)

申込:12月1日(土) 9:00~

来所または電話



二人組になってマットを使い、体幹を意識しながら背筋
を伸ばしたりするストレッチ運動です。

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



★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