

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)

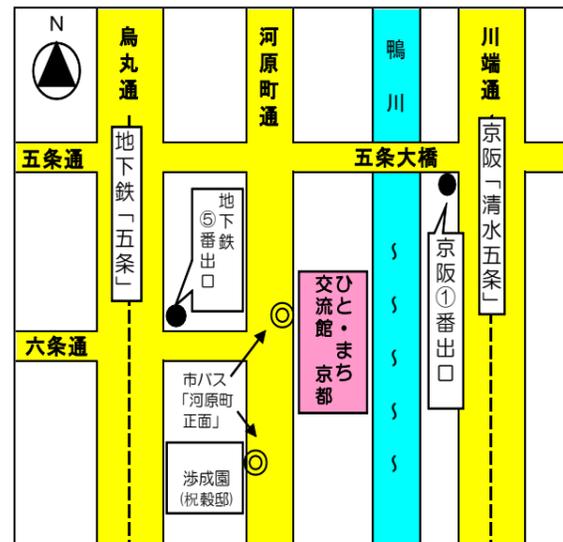
社会福祉法人京都市社会福祉協議会

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](#)

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81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)
- ◆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

7月催し案内

老人福祉センター7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。



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』

19日(木) 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楽しく運動、健康づくりを行います。

★『健康ひろばパート2』

11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。



★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

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

★『楽しんで! 脳トレ&折り紙サロン』

11日(水)、27日(金)
 脳トレ: 13:00～14:00
 折り紙: 14:30～16:00

自由参加の脳トレと折り紙を楽しむサロンです。どちらかだけの参加も可能です。



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

★「大人のぬりえサロン」

13日(金)、25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。



好きなように塗ってよし、見本通りに塗ってもよし 大人向けの素敵なぬりえをしてみませんか。

★脳トレのつどい 「フーちゃんの笑いのつどい」

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
 14:30～15:00 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

★『童謡・唱歌・懐メロの集い』

27日(金) 13:00~15:00



カラオケの伴奏にて、好きな曲をリクエストして皆さんの前で一人ずつ歌っていただけます。あなたが主役です!

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』
~イキイキ体を動かしましょう~

18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: 6月20日(水)より 直接来所にて
有酸素運動とは?
「学びながら体を動かしましょう」

★『フルート演奏』

27日(金) 14:00~14:45
裏田舞氏によるフルート演奏
どなたでもお気軽に参加できます。
ご家族、ご友人お誘い合わせてお越し下さい。



南老人福祉センター ☎671-1717
南区吉祥院西定成町32

健康講座『熱中症の予防について』

17日(火) 13:30~15:00
講師: 有本 竜平氏(有本はり・きゅう接骨院 院長)
定員: 20名(先着順)
申込: 6月26日(火)より 来所または電話
持ち物: 筆記用具、水分補給のための飲み物

熱中症患者のおよそ半数が高齢者です。日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生しています。講座を聞いて暑い時期を乗り切りましょう



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階

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』

14日(土) 10:00~11:30
27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』

24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

『うたごえサロン』

21日(土) 13:30~15:00
定員: 70名
申込: 7月9日(月)~13日(金)
ご本人が来所にて。多数抽選

童謡・唱歌・叙情歌など、ピアノの生演奏でみんなと一緒に歌います。



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』

13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

多世代交流『ゆかた着付け講習会』

14日(土) 13:30~
定員: 10名(先着順)
申込: 6月18日(月) 9:30~
来所または電話
持ち物: 浴衣・帯・ウエストベルト
伊達締め・腰ひも・帯板・タオル1本
そのまま出かける方は下駄
ゆかたを着て、祇園祭にお出かけしませんか!
久世西児童館の子どもたちとの交流会です。
ぜひ、お孫さんと一緒にご参加下さい。



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』

25日(水) 13:30~ 定員: 50名
申込: 7月9日(月)~18日(水)
ご本人が来所にて。
申込多数の場合は抽選
抽選結果は、7月20日(金)午後センターに掲示
※健康運動指導士による体操。※少しハードな運動です。



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

健康の学び『水分補給・熱中症について』

5日(木) 14:00~15:00
講師: 東野 真伊子氏(大塚製薬株式会社)
定員: 60名(先着順)
申込: 6月20日(水)より
来所または電話
賢い水分補給について学びましょう



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』

7日(土) 13:30~15:30 持ち物: 上靴

★『盆踊りのつどい』

12日、26日(木)
13:00~13:40
持ち物: 上靴



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』

18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『骨粗鬆症と骨折のお話』

12日(木) 14:00~15:00
講師: 相馬 靖氏(相馬病院理事長)

※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)

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

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

教養講座『指編み 正座椅子を作ろう』

31日(火) 13:00~15:30
講師: 今中 照代氏
定員: 25名(先着順、代理不可)
申込: 7月17日(火) 9:00~
来所または電話

エコ素材を使って正座椅子をつくります。



『俺の筋トレ~レッツ マッスル~』

7月18日(水)、8月1日(水)、9月5日(水)
10:30~11:30
講師: いきいき筋トレボランティア
定員: 30名(先着順、男性限定)
申込: 6月26日(火) 14:00~
持ち物: 上靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

